12月・1月予定表

朝・昼健康エクササイズ教室

朝は9:45～10:45まで、昼は14:00～15:00までの毎週金曜日、
1時間のエクササイズ教室です。※大会利用日はお休みとなります。
ご自宅でもできるようなストレッチや筋力トレーニングなどを行います♪



■朝の健康エクササイズ
9:45～10:45
※受付開始時間：9:30（定員7名）

■昼の健康エクササイズ
14:00～15:00
※受付開始時間：13:45（定員7名）

12月	テーマ	1月	テーマ
4	体幹トレーニング	8 競技場	ラダー＆ステップトレーニング
11 競技場	コーディネーショントレーニング	15	インターバルトレーニング
18	足腰強化トレーニング	22	ツールを使ったトレーニング
25	全身筋トレ＆ストレッチ		

参加方法

①教室開始１５分前から先着順で受け付けます。1階受付にて参加受付をお済ませください。
（受付簿に名前記入）
※初めて参加される方は、申込書に記入していただきます。
申込書の記入は随時受け付けております。
※開始前15分の時点で定員を超えている場合のみ抽選を行います。
（抽選にもれた方は、次回の予約可（2回先までの期間内）　※1回のみ）
②参加が決まった方は、参加料500円を支払い、参加証兼スタンプカードの提出を済ませ、
教室開始時間までに会議室または競技場にお集まりください。



持参物

★参加証（500円/回）
★運動のできる服装
★室内用シューズ（テーマによるため👟マークをご確認ください）
★汗ふき用タオル
★水分補給用の飲料（水筒やペットボトルなど蓋つきのものは可）



お問い合わせ　福岡市民体育館　TEL:641-9135