

中央体育館だより

vol.6



スポーツの秋です！！

中央体育館は、10月8日体育の日に競技場・その他諸室を無料開放します。
また競技場にてイベントを行います。
ぜひご家族・カッフル・お友達と……。遊びに来てください！！

体育の日イベント

中央体育館
体育の日
スポーツ
フェスタ

中央体育館
福岡市中央区赤坂2-5-5
TEL 092-741-0301



平成30年
10月8日
(月祝)

施設無料開放

終日全施設を
無料開放します。

★トレーニング室の利用は、
中学生以上からです。
中学生の利用は、
18歳以上の保護者の
同伴が必要です。

時間：午前9時～午後10時

※午後6時以降の小中学生の利用は、
保護者の同伴が必要です。

持参物：運動に適した服装
(ジャージなど)
室内用運動靴

トレーニング・卓球・バスケットボールなど
ご利用いただけます

イベント
やります！

最速は誰だ！?

サーキットタイムトライアル

時間：午後2時～午後4時

会場：2階 競技場

当日参加受付します！

どなたでもご参加いただけます

サーキット形式で様々な運動を行い、
スタートからゴールまでのタイムを計測します。
後日ホームページにて、順位をランキング形式で発表します。

トレーニング巡回

新人トレーナーは必ず行うトレーニング巡回！今年は2人來ます！
らくらくトレーニングの枠で指導しますので参加お待ちしております。
先日、江島も市民体育館に指導に行ってきました。



市民体育館の田中さん！
10月13日(土)14:00～
テーマ
「自宅で行える簡単下半身トレーニング」



西市民プールの小泉さん！
10月4日(木)10:00～
テーマ
「美脚コンディショニング」

是非ご参加下さい！

教室のご案内

ナチュラルYOGA

日時：11月7日～2月20日 ※除外日 1月2日
9:30～10:45 ※予備日 2月27日
全15回 毎週水曜日

対象：18歳以上

定員：30名

料金：10,500円

はがき、FAX、ホームページまたは窓口にて教室名・住所・
氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入の上ご応募ください。

応募期間：10月1日～10月15日必着

※応募者多数の場合は抽選となります。(当選者のみに通知します)



【休館日のお知らせ】

☆10月の休館日は**15日(月)**です！！



ブログ
やっています！

中央体育館
ホームページ



中央体育館

〒810-0042

福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL 741-0301

FAX 741-0617