



# 福岡市民体育館だより



〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2 TEL 641-9135 FAX 641-9139

いつもショートレッスンへのご参加ありがとうございます！  
平成30年4月より、ショートレッスンの曜日と時間を変更します！

&lt;平成29年度&gt;

	月	火	水	木	金	土	日
午前	10:00 ~ 10:30						
午後						14:00 ~ 14:30	14:00 ~ 14:30
夜間	19:00 ~ 19:30						



&lt;平成30年度&gt;

※休館日、祝日、イベント開催日を除く

	月	火	水	木	金	土	日
午前	10:00 ~ 10:30			10:00 ~ 10:30	②		
午後						14:00 ~ 14:30	
夜間	18:30 ~ 19:00	①					③

変更点は3つです！

- ①月曜日・夜間クラスのスタートが18時30分からとなります！
- ②新たに木曜日・午前クラスを設置、10時からスタートします！
- ③日曜日・午後クラスを廃止します。

ご質問、ご不明な点等ございましたら、スポーツトレーナーまでお尋ねください！  
これからもショートレッスンをよろしくお願いいたします。



4月から新たにスポーツ教室が始まります！

3月1日より申込開始となりますので、ぜひご応募ください♪

# モーニング ピラティス①

初心者の方でも大丈夫です！

朝の身体ほぐしや姿勢改善などを目的とし、  
ピラティスの基本技術や知識を  
楽しく学ぶ教室です。



【日程】平成30年4月23日～6月11日

※4月30日、5月21日を除く毎週月曜日(全6回)

【時間】10:00～11:00

【対象】18歳以上

【定員】20名

【参加料】4,200円

※スポーツ教室傷害保険料を含む

【講師】植田 亜紀子先生

この他にも様々なスポーツ教室を  
開催していく予定なので、館内掲示から  
市政だよりにホームページまで要チェック！



～休館日のお知らせ～  
3月19日(月)は、定期点検の為  
休館日となります

