





# らくらく トレーニング

参加料  
400円/回



18歳以上の方を対象とした、運動初心者の方でも安心して取り組める内容となっております。  
また、内容に関してのご質問等あれば、中央体育館まで、お気軽にお尋ねください。

3月のテーマは、『全身運動』です！

開催日	受付開始日	15:30~16:30で開催♪ 各回の教室内容
3/11 (土)	3/8 (水)	頭もカラダもリフレッシュ！ ソフトギム☆エクササイズ 
3/25 (土)	3/22 (水)	リズムと筋力UP！ バラエティ ウォーキングEX 

## 参加方法

①教室開催日の3日前、水曜日から金曜日までの3日間、  
9:00~19:00の時間帯にて、お電話での予約受付を  
先着順で行います。

(例) 3/11(土)に参加希望→3/8(水) 9:00~3/10(金) 19:00まで

先着受付、定員10名。定員になり次第、受付終了となります。

※万が一、空きが出た場合、教室前日の19:00まで受付可。

②教室当日、開始15分前より健康体力相談室内にて、参加受付を行います。

☆受付時に参加確認⇒参加料400円をお支払い頂く流れとなります。

※初めて参加される方は、受付時に申込書の記入をお願いします。


③開始時間になりましたら、教室スタートです！

☆教室のお申込み・教室に関するお問い合わせはこちらまで。

福岡市立中央体育館 Tel 741-0301

## 持参物

★運動のできる服装

★室内用シューズ 

※回によってシューズが必要・不必要となります。マークをご確認ください。



★水分補給用の飲料 

※ペットボトルや水筒など、フタ付きの物をお願いします。

★汗ふき用タオル

★マット用タオル(任意)

※マット使用時に敷いてください。

# 『教室情報をはじめ、体育館に関する最新情報を 様々なSNSを使って発信しています！』



★ホームページ



SNS  
ツールは  
こちら⇒



★Instagram



★Facebook



★Twitter

☆SNSでしか見られない情報が満載！

- ・運動や健康について知りたいこと、体育館の様子などが分かる**スタッフブログ**
- ・月1回、施設限定発行、読み応えバッチリの**施設だより**
- ・体育館の様々な情報がいち早く分かる  
大好評の**Twitter、Instagram** などなど。