



中央体育館
1回完結型教室

らくらく トレーニング

参加料

500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。

6月のテーマは『 ころもカラダもリフレッシュ♪ 』

開催日	受付開始日	15:30~16:30で開催♪ 各回の教室内容
6/4 (火)	5/31 (金)	レクダンス♪ 
6/11 (火)	6/7 (金)	歩きながら頭の体操☆ 
6/18 (火)	6/14 (金)	全身エクササイズ 
6/25 (火)	6/21 (金)	タオル☆エクササイズ 

参加方法

☆裏面に受付スケジュールを載せています。
お申込み時にご確認ください。

①教室開催日の4日前、金曜日から月曜日までの4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) 6/11(火)に参加希望→6/7(金) 9:00~6/10(月) 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500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。

☆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

～ジメジメする季節到来～

梅雨時期は外出するのがおっくうになり、日常生活における運動量が減少してしまいがちです。

らくらくトレーニングでは、雨の日でも自宅で無理なくできるストレッチやエクササイズをご紹介します。

是非ご参加ください！



らくトレ 受付スケジュール (6月)

月	火	水	木	金	土	日
				5/31	1	2
				6/4 実施分 午前 9:00~ 受付開始		
3	4	5	6	7	8	9
→	『らくトレ』 実施日			6/11 実施分 午前 9:00~ 受付開始		
10	11	12	13	14	15	16
→	『らくトレ』 実施日			6/18 実施分 午前 9:00~ 受付開始		
17	18	19	20	21	22	23
→	『らくトレ』 実施日			6/25 実施分 午前 9:00~ 受付開始		
24	25	26	27	28	29	30
→	『らくトレ』 実施日			7/2 実施分 午前 9:00~ 受付開始		