



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。

7月のテーマは『 上半身エクササイズ！ 』

開催日	受付開始日	15:30~16:30で開催♪ ※7/2のみ①14:00~ ②15:30~ 各回の教室内容
★7/2 (火)	6/28 (金)	家でもかんたんトレーニング  (タオル・ダンベル)
7/9 (火)	7/5 (金)	腹筋トレーニング 
7/23 (火)	7/19 (金)	上半身トレーニング 
7/30 (火)	7/26 (金)	ストレッチポールでスッキリ☆ 

★7/2のらくらくトレーニングについて★

7/2は ①14:00~15:00、②15:30~16:30 の2回実施します！

※お申し込みは①または②のどちらかになります。予約の際に時間帯をお知らせください。

## 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) 7/9 (火) に参加希望→7/5 (金) 9:00~7/8 (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

～熱中症にご注意を！～

炎天下での運動などは避け、屋内でも扇風機や冷房などで室温を調節しましょう。また、喉が渇かなくてもこまめな水分補給を心がけることで、熱中症を防げます。

その日の体調に合わせて無理なく体を動かしていきましょう☆



## らくトレ 受付スケジュール (7月)

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