



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。

10月のテーマは『スポーツの秋☆全身リフレッシュ』

| 開催日 | 受付開始日 | 15:30~16:30で開催♪ ※10/29のみ①14:00~ ②15:30~ 各回の教室内容 |
|---------------|--------------|--|
| 10/1 (火) | 9/27 (金) | サーキットトレーニング  |
| 10/8 (火) | 10/4 (金) | ストレッチポールでリフレッシュ☆  |
| 10/15 (火) | 10/11 (金) | 歩きながらトレーニング  |
| 10/22 (火) | 10/18 (金) | タオルでエクササイズ  |
| ★10/29 (火) | 10/25 (金) | 道具を使って動きましょう♪  |

★10/29のらくらくトレーニングについて★

10/29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。

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) 10/8(火)に参加希望→10/4(金) 9:00~10/7(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



らくトレ 受付スケジュール (10月)

| 月 | 火 1 | 水 2 | 木 3 | 金 4 | 土 5 | 日 6 |
|----|-------------------------------------|--------|--------|-------------------------------|--------|--------|
| → | 『らくトレ』 実施日 | | | 10/8 実施分 午前 9:00~ 受付開始 | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| → | 『らくトレ』 実施日 | | | 10/15 実施分 午前 9:00~ 受付開始 | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| → | 『らくトレ』 実施日 | | | 10/22 実施分 午前 9:00~ 受付開始 | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| → | 『らくトレ』 実施日 | | | 10/29 実施分 午前 9:00~ 受付開始 | | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 11/1 | 2 | 3 |
| → | 『らくトレ』 実施日 ①14:00~ ②15:30~ | | | 11/5 実施分 午前 9:00~ 受付開始 | | |