



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。

12月のテーマは『冬こそ筋トレ♪基礎代謝を上げよう!』

開催日	受付開始日	15:30~16:30で開催♪ 各回の教室内容	
12/3 (火)	11/29 (金)	大きな筋肉を鍛えて 基礎代謝UP!	
12/10 (火)	12/6 (金)	ストレッチ&スロートレーニング♪	
12/17 (火)	12/13 (金)	レクダンスで有酸素運動☆	
12/24 (火)	12/20 (金)	たのしく足腰トレーニング!	

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) 12/10(火)に参加希望→12/6(金) 9:00~12/9(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

~冬はダイエットに最適!~

一般的に、夏と比べると冬の方がより多くの熱を作り出すため、基礎代謝が高くなると言われています。また、気温が低い環境で筋肉を活動させることによって、より多くのエネルギーが必要となることから、冬はダイエットを始めるのに最適な季節と言えます。生活習慣に運動を取り入れることで、冷えも改善されますよ☆



らくトレ 受付スケジュール (12月)

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