

12月・R7.1月  
予定表

# 朝・昼健康エクササイズ教室



朝は9:45~10:45まで、昼は14:00~15:00までの毎週金曜日、1時間のエクササイズ教室です。※大会利用日はお休みとなります。ご自宅でもできるようなストレッチや筋力トレーニングなどを行います♪



## ■朝の健康エクササイズ

12月	テーマ	1月	テーマ
13	ツールを使ったトレーニング	10	上半身トレーニング
20	体幹トレーニング	17	下半身トレーニング
		24	体幹トレーニング

※受付開始時間：9:30（定員7名）

## ■昼の健康エクササイズ

12月	テーマ	1月	テーマ
13	ツールを使ったトレーニング	10	上半身トレーニング
20	体幹トレーニング	17	下半身トレーニング

※受付開始時間：13:45（定員7名）

## 参加方法

- ①教室開始15分前から先着順で受け付けます。1階受付にて参加受付をお済ませください。（受付簿に名前記入）  
※初めて参加される方は、申込書に記入していただきます。  
申込書の記入は随時受け付けております。  
※開始前15分の時点で定員を超えている場合のみ抽選を行います。  
（抽選にもれた方は、次回の予約可（2回先までの期間内） ※1回のみ）
- ②参加が決まった方は、参加料500円を支払い、参加証兼スタンプカードの提出を済ませ、教室開始時間までに2階主催者事務室Bにお集まりください。

## 持参物

- ★参加証（500円/回）
- ★運動のできる服装
- ★室内用シューズ  
※有酸素トレーニングのみ

- ★汗ふき用タオル
- ★水分補給用の飲料  
（水筒やペットボトルなど蓋つきのものは可）



お問い合わせ 福岡市民体育館 Tel641-9135