



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。

1月のテーマは『年末年始の疲れ解消☆トレ&リフレッシュ』

開催日	受付開始日	15:30~16:30で開催♪ ※1/28のみ①14:00~ ②15:30~ 各回の教室内容
1/7 (火)	1/5 (日)	タオルでストレッチ&トレ
1/14 (火)	1/10 (金)	リズム&ステップと30分ストレッチ
1/21 (火)	1/17 (金)	サーキットトレーニング
★1/28 (火)	1/24 (金)	ストレッチポールでリフレッシュ☆

★1/28のらくらくトレーニングについて★

1/28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) 1/14 (火) に参加希望→1/10 (金) 9:00 ~ 1/13 (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

持参物

★運動のできる服装

★室内用シューズ
(回によるため、マークを
ご確認ください)

★水分補給用の飲料
(ペットボトルや水筒などフタが
ついたもの)

★汗拭き用タオル

※マットなどの用具はご準備して
おります！



らくトレ 受付スケジュール (1月)

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