



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。

2月のテーマは『 ツールを使ったエクササイズ 』

開催日	受付開始日	15:30~16:30で開催♪ ※2/25のみ①14:00~ ②15:30~ 各回の教室内容
2/4 (火)	1/31 (金)	テニスボールでエクササイズ
2/18 (火)	2/14 (金)	ストレッチポールでほぐし&トシ
★2/25 (火)	2/21 (金)	ソフトギムボールでエクササイズ

★2/25のらくらくトレーニングについて★

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。  
お申し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) 2/25(火)に参加希望→2/21(金) 9:00~2/24(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 (2月)

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