



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。

4月のテーマは『 新生活に向けて！たのしく全身運動 』

開催日	受付 開始日	場 所	15:30~16:30で開催♪ 各回の教室内容
4/8 (火)	4/4 (金)	武道室	歩く&ステップワーク運動 
4/15 (火)	4/11 (金)	健相室	上半身エクササイズ 
4/22 (火)	4/18 (金)	武道室	体幹トレーニング 

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) 4/8 (火) に参加希望→4/4 (金) 9:00 ~ 4/7 (月) 19:00まで
先着受付、定員10~20名(実施する部屋によって変動します)。

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！

★4月からの「らくらくトレーニングについて」

下記の通り、お部屋と定員が変わります！教室当日はお部屋のお間違えのないよう、ご注意ください！

●第1・3火曜日 → 健康体力相談室(定員: 10名)

●第2・4火曜日 → 武道室(定員: 20名)





らくトレ 受付スケジュール（4月）

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
				4/8 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 武道室			4/15 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 健相室			4/22 実施分 午前 9:00～ 受付開始		
21	22	23	24	25	26	27
休館日	『らくトレ』 実施日 武道室					
28	29	30				
	『らくトレ』 お休み					

※休館日はお電話つながりませんのでご注意ください。

健相室 ……健康体力相談室（定員：10名）

武道室 ……武道室（定員：20名）