



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。
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。

5月のテーマは『ストレス解消♪』

開催日	受付 始日	開	15:30~16:30で開催♪ 各回の教室内容
5/13 (火) 武道室	5/9 (金)		ボールで楽しくエクササイズ 
5/20 (火) 健康体力相談室	5/16 (金)		筋トレと有酸素運動 サーキットトレーニング 
5/27 (火) 武道室	5/23 (金)		ストレッチポール 筋膜リリース 

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) 5/13(火)に参加希望→5/9(金) 9:00~5/12(月) 19:00まで

先着受付、定員10名(健康体力相談室)、定員20名(武道室)。

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/武道室内にて、
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!

★5月「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 (5月)

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