中央体育館
１回完結型教室

らくらくトレーニング

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。

参加料
500円/回

7月のテーマは　『　足腰強化☆下半身トレ　』

開催日	受付開始日	１５：３０～１６：３０で開催♪ 各回の教室内容
7/1（火）健康体力相談室	6/27（金）	『下半身トレーニング』 ～ 転ばないようカラダをつくろう ～
7/8（火）武道室	7/4（金）	『足トレ！』 ～ 足指も使って楽しく運動！ ～
7/15（火）健康体力相談室	7/11（金）	『ステップ台エクササイズ』 ～ ステップ台を昇り降りして下半身強化 ～
7/29（火）武道室	7/25（金）	『足腰パワーアップ』 ～ お尻も鍛えよう ～

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内/武道室にて、
参加受付を行います。

☆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　℡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！

★7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）