



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。

8月のテーマは『気になるお悩み解消☆上半身エクササイズ』

開催日	受付 開始日	15:30～16:30で開催♪ 各回の教室内容
8/5 (火) 健康体力相談室	8/1 (金)	姿勢改善☆エクササイズ  ～猫背、肩こりにお悩みの方はぜひ!!～
8/12 (火) 武道室	8/8 (金)	お腹まわり☆エクササイズ  ～腹筋を使ってカラダひきしめ☆～
8/19 (火) 健康体力相談室	8/15 (金)	上半身☆トレーニング  ～楽しく動いてパワーアップ!～
8/26 (火) 武道室	8/22 (金)	体幹☆トレーニング  ～カラダの軸作りにピッタリ♪～

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) 8/19(火)に参加希望→8/15(金) 9:00～8/18(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。

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!

☆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

★8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)