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。

９月のテーマは『 疲れにくいらくらくカラダづくり 』

開催日	受付開始日	１５：３０～１６：３０で開催♪ 各回の教室内容	
9/2（火）健康体力相談室	8/29（金）	かんたん☆エアロ ～ 簡単なステップで有酸素運動 ～	
9/9（火）武道室	9/5（金）	らく☆トレ ～ 下半身をきたえることで疲れにくいカラダ ～	
9/16（火）健康体力相談室	9/12（金）	ギム☆トレ ～ ボールをつかって楽しく全身運動 ～	
9/30（火）武道室	9/26（金）	【前半】30分ストレッチ	【後半】足腰☆トレ

9/30 追加開催

※前半30分（ストレッチ）はデビュー前のトレーナーによるデモレッスンとなります。
9/30（火）のみ参加費無料でご参加いただけます。
お電話での予約も必要ありませんので、当日武道室へお集まりください。

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）9/9（火）に参加希望→9/5（金）９：００～9/8（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。
☆受付時に参加確認⇒参加料５００円をお支払い頂きます。

持 参 物

★運動のできる服装
★室内用シューズ（回によるため ご確認ください） マークを
★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　℡７４１-０３０１

らくトレ　受付スケジュール（9月）

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