



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。

10月のテーマは『 ツールを使ったエクササイズ★彡 』

開催日	受付開始日	15:30~16:30で開催♪ 各回の教室内容
10/7 (火) 健康体力相談室	10/3 (金)	ストレッチポール  ～ ポールをつかって心もカラダもリフレッシュ～
10/14 (火) 武道室	10/10 (金)	セラバンド  ～ ゆるいバンドで全身をトレーニング～
10/21 (火) 健康体力相談室	10/17 (金)	ダンベルトレ  ～ 腕・肩・背中を中心に鍛えます～
10/28 (火) 武道室	10/24 (金)	ソフトギムトレ  ～ 小さなバランスボールで全身をトレーニング～

## 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) 10/7 (火) に参加希望→10/3 (金) 9:00～10/6 (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 

(内容によるため、  
靴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

## ★10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 (10月)

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