



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。

12月のテーマは『冬にぴったり、ぽかぽかトレーニング』

開催日	受付 開始日	15:30～16:30で開催♪ 各回の教室内容
12/2 (火) 健康体力相談室	11/28 (金)	足からぽかぽかエクササイズ ～ 冷え症にまけない ぽかぽか対策 ～ 
12/9 (火) 武道室	12/5 (金)	ぽかぽかサーキット運動 ～ 有酸素運動と筋トレを交互におこないます～ 
12/16 (火) 健康体力相談室	12/12 (金)	ぽかぽかストレッチ ～ 身体の芯からあったまろう～ 
12/23 (火) 武道室	12/19 (金)	ぽかぽか☆レクダンス ～ ココロもカラダもたのしくぽかぽか～ 

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。

持参物

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) 12/2 (火) に参加希望→11/28 (金) 9:00～12/1 (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。

★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