



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

2月のテーマは 『 冬こそ筋トレ 基礎代謝UP 』

開催日	受付 開始日	15:30～16:30で開催♪ 各回の教室内容
2/3 (火) 健康体力相談室	1/30 (金)	腹筋トレ ～ 呼吸、姿勢に必要不可欠! ～
2/10 (火) 武道室	2/6 (金)	下半身強化トレ ～ 基礎代謝を上げよう! ～
2/17 (火) 健康体力相談室	2/13 (金)	ダンベルトレ ～ 軽いダンベルを使って筋トレ ～
2/24 (火) 武道室	2/20 (金)	体幹トレ ～ カラダの大切な軸作り ～

## ★65歳以上の方々にお知らせ★

現在、月曜日(10:30～11:30)に"シルバー☆ウォーク&トレ"を開催いたしております。  
春に向けて、いかがでしょうか？

ウォーキングやストレッチ、簡単なトレーニングなど、運動初心者でも取り組みやすい内容を  
ワンコイン(500円)で好評実施中です♪皆様のご参加をお待ちいたしております♪



## 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) 2/3(火)に参加希望→1/30(金) 9:00～2/2(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円をお支払い頂く流れとなります。

★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