

2月・3月
予定表

朝・昼健康エクササイズ教室



朝は9:45~10:45まで、昼は14:00~15:00までの毎週金曜日、
1時間のエクササイズ教室です。※大会利用日はお休みとなります。
ご自宅でもできるようなストレッチや筋力トレーニングなどを行います♪



■朝の健康エクササイズ

2月	テーマ	3月	テーマ
13	上半身トレーニング	6	ツールを使ったトレーニング
27	下半身トレーニング	13	体幹トレーニング
		27	上半身トレーニング

※受付開始時間：9:30 (定員7名)

参加方法

①教室開始15分前から先着順で受け付けます。1階受付にて参加受付をお済ませください。（受付簿に名前記入）

※初めて参加される方は、申込書に記入していただきます。
申込書の記入は隨時受け付けております。

※開始前15分の時点で定員を超えている場合のみ抽選を行います。
(抽選にもれた方は、次回の予約可(2回先までの期間内) ※1回のみ)

②参加が決まった方は、参加料500円を支払い、参加証兼スタンプカードの提出を済ませ、教室開始時間までに2階主催者事務室Bにお集まりください。

お問い合わせ 福岡市民体育館 TEL641-9135

■昼の健康エクササイズ

2月	テーマ	3月	テーマ
13	上半身トレーニング	6	ツールを使ったトレーニング
27	下半身トレーニング	13	体幹トレーニング
		27	上半身トレーニング

※受付開始時間：13:45 (定員7名)

持参物

★参加証 (500円/回)

★運動のできる服装

★室内用シューズ

※有酸素トレーニングのみ

★汗ふき用タオル

★水分補給用の飲料

(水筒やペットボトルなど蓋つきのものは可)

