



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。

4月のテーマは 『 春は楽しく運動をはじめよう 』

開催日	受付開始日	15:30~16:30で開催♪ 各回の教室内容
4/7 (火) 武道室	4/3 (金)	ストレッチポールでリフレッシュ ～ 身体の調子を整えよう♪～ 
4/14 (火) 武道室	4/10 (金)	サーキットトレーニング ～ 筋トレと有酸素運動を交互に楽しく♪～ 
4/28 (火) 武道室	4/24 (金)	ツールトレーニング ～ 道具を使って簡単トレーニング～ 

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) 4/7 (火) に参加希望→ 4/3 (金) 9:00 ~ 4/6 (月) 19:00まで
先着受付、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。

持参物

★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