

4月・5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

9:45～10:45

※受付開始時間：9:30（定員7名）

## ■昼の健康エクササイズ

14:00～15:00

※受付開始時間：13:45（定員7名）

4月	テーマ	5月	テーマ
10	ギムボールでエクササイズ	1	ポールでエクササイズ
17 競技場	ウォーキングエクササイズ 🖱	15 競技場	コーディネーショントレーニング 🖱
24	体幹トレーニング	22	足腰強化トレーニング
		29	レクリエーションダンス

## 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。  
申込書の記入は随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会議室または競技場にお集まりください。

## 持参物

- ★参加証（500円/回）
- ★運動のできる服装
- ★室内用シューズ（テーマによるため👉マークをご確認ください）
- ★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）



お問い合わせ 福岡市民体育館 TEL:641-9135