

10月・11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）

10月	テーマ	11月	テーマ
2 競技場	有酸素トレーニング 	6	ツールを使ったトレーニング
9	上半身トレーニング	13 競技場	ウォーキングエクササイズ 
16 競技場	トレーナーおまかせ ※無料体験会 	27	たのしく脳トレ×エクササイズ♪
30	下半身トレーニング		

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