



らくらくトレーニング



18歳以上の方を対象とし、簡単なストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動などをおこないます。
運動初心者のかたや、ご高齢の方でも参加しやすい内容になっていますのでぜひご参加ください！

10月のテーマは『 全身運動でリフレッシュ 』

開催日	受付 開始日	15:30～16:30で開催♪ 各回の教室内容
10/6 (火)	10/2 (金)	インターバルトレーニング ～動いて休んで、汗を流してリフレッシュ～ 
10/13 (火)	10/9 (金)	サーキットトレーニングでリフレッシュ ～有酸素運動と筋トレを交互に行います～ 
10/20 (火)	10/16 (金)	ウォーキング&ラダートレーニング ～頭と身体を使って気持ちの良い汗を流そう！～ 
10/27 (火)	10/23 (金)	タオルを使って身体スッキリ！ ～伸ばして、動かして、元気な身体づくり～ 

参加方法

①教室開催日の4日前の**金曜日**から**月曜日**までの間、
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) 10/6 (火) に参加希望→ 10/2 (金) 9:00～10/5 (月) 19:00まで

定員：先着20名

定員になり次第、受付を終了します。

また、キャンセル待ちの受付も行います。当日までにキャンセルが出ましたらご連絡いたします。

②教室開始15分前より武道室にて、受付を行います。

1回500円（お支払い方法は現金のみです）

※初めて参加される方は、受付時に申込書の記入をお願いします。

持ち物

★運動のできる服装

★室内用シューズ

（必要ない場合もあるため、スケジュール横のシューズ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のついたもの）

★汗拭き用タオル

※マットなどの用具は準備がございます。

☆裏面に受付スケジュールがございます。お申込み時にご確認ください。

福岡市立中央体育館

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2丁目5番5号

TEL 092-741-0301 FAX 092-741-0617