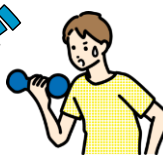


らくらくトレーニング



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。
運動初心者の方や、ご高齢の方でも安心してご参加ください！

12月のテーマは『年の瀬に向けてリフレッシュ！』

開催日	受付開始日	15:30～16:30で開催♪ 各回の教室内容
12/1 （火）	11/27 （金）	ラダー＆ウォークトレ ～楽しく動いてリフレッシュ～
12/8 （火）	12/4 （金）	ボールで全身運動 ～音楽に合わせて気分もリフレッシュ～
12/15 （火）	12/11 （金）	ストレッチポールエクササイズ ～ポールでリラックス＆リフレッシュ～
12/22 （火）	12/18 （金）	セラバンドでらくらく筋トレ ～今年最後のトレーニングでリフレッシュ～

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)12/1(火)参加希望→ 11/27(金)9:00 ～ 11/30(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。
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。

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

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