



# スポーツ教室開催予定一覧



## 10分ランチフィットネス®「からだほぐし」 インストラクター養成講座 開催！！



10分ランチフィットネスとは？

○運動不足を自覚している勤労者を対象に、誰もが気軽に参加することができる「からだほぐし・有酸素運動・筋肉強化・ストレッチング」をランチタイムに行うことです！

10分ランチフィットネス協会より講師の先生をお招きして10分ランチフィットネス®「からだほぐし」のプログラムと正しい体の動かし方さらにその指導法を習得する講座です。

修了後は「からだほぐしインストラクター」として自身や地域の健康づくりに貢献できます。

対象	教室名	定員	参加料	期間	回数	曜日	時間	募集期間
一般	10分ランチフィットネス® 「からだほぐし」 インストラクター養成講座	20人	¥8,640	3/17	1	土	9:30~12:30	2/1~2/15

※参加料の8,640円は「オリジナルテキスト・CD・認定証が含まれています。  
ご不明な点は体育館までお問い合わせください。また表記内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

### <各教室共通 ご応募方法>

往復はがきに、教室名・参加者の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を書いて東体育館に郵送。

### <ご応募先・お問い合わせ先>

東体育館 〒813-0003

福岡市東区香住ヶ丘1丁目12番2号

TEL(092)672-0301 FAX(092)672-0302



福岡市立東体育館  
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM