

# ★ショートレッスン★

東体育館スポーツ指導員による  
ストレッチやトレーニングのレッスンです！

日程： 火曜日、木曜日、土曜日、日曜日

場所： 福岡市立東体育館 トレーニング室

体幹トレーニング、肩こい解消、姿勢改善  
腰痛予防など様々なテーマで実施します！

時間は曜日によって異なりますので、詳しくは  
HPのショートレッスン予定表をご覧ください！

皆様のご参加お待ちしております！

