

10月 昼活！！月トレエクササイズ 予定表



月トレエクササイズとは…？

今年度よりスタート！！テーマに沿ってエクササイズ用具を使ったトレーニングやコンディショニング、自重での筋力トレーニングなどを1時間行う、**1回完結型の教室です！**運動が苦手な方でも大丈夫！指導員と一緒にLet's筋トレエクササイズ！

日	曜日	時間	テーマ
1	月	13:30～14:30	全身強化！体力アップ！自重トレーニング
22	月	13:30～14:30	バランスディスクを使ってトレーニング
29	月	13:30～14:30	ラダートレーニング

【参加方法】

動きやすい服装(伸縮性のあるジャージなど)、室内用シューズをご準備ください。

レッスン開始30分前から受付を開始します。定員は20名です。

定員を超えた場合のみ抽選を行い、参加者を決定します！

その後、参加料の支払いをして参加となります。

対象：18歳以上 定員：20名 参加料：350円(保険料含む) 場所：健康体力相談室



【お問い合わせ】

東体育館 〒813-0003 福岡市東区香住ヶ丘1-12-2 TEL(092)672-0301



福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM