

# 12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
3	月	13:30~14:30	Let's try! ストレッチポールでベーシックセブン
10	月	13:30~14:30	ステップ台でエクササイズ♪
<b>17日(点検日)、24日(祝日)、31日(年末年始休館日)の為、 お休みとなります。</b>			

## 【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