



# スポーツ教室開催予定一覧



## ☆☆朝活!!曜日トレーニング☆☆

各曜日でテーマに合わせた運動を行います。

お好きな曜日・時間を選んでご応募ください!!

☆月曜日のテーマは『リラクゼーション』

ストレッチや身体をほぐす運動を中心に行います。

☆金曜日のテーマは『筋力トレーニング』

いろいろな道具を使用して簡単なトレーニングを行います。



対象	教室名	定員	参加料	期間	回数	曜日	時間	募集期間
一般	朝活!!金トレ ~Let's筋トレ~Ⅲ①②	各20人	¥1,600	1/19~3/9	8	金	① 9:10~10:00 ② 10:05~10:55	12/1~12/15
一般	朝活!!月トレ ~スッキリMonday~Ⅲ	20人	¥1,200	1/22~3/12	6	月	9:30~10:30	12/15~12/28

※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