

元気に朝トレ！ スツキリ&エクササイズI



前回の参加者の声

身体を動かす
楽しみを知った！

分からないことも
きちんと教えてくれた。

運動するきっかけをつくりませんか？？

東体育館スポーツ指導員がストレッチと筋力トレーニングをテーマに実施する教室です。自重やツールを使ったストレッチやトレーニングで日常生活を健康的に過ごせるように身体のケアをしていきます。初心者や運動が苦手な方でも気軽に始められます！

教室概要

開催日：4月7日～6月2日 毎週水曜日 全8回
時間：9：30～10：30
対象：18歳以上
定員：20人(応募者多数の場合は抽選)
料金：3,200円
講師：東体育館スポーツ指導員

申し込み方法

往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・生年月日・電話番号を書いて東体育館に郵送ください。（申込期間：3月1日～3月15日必着）

福岡市立東体育館
〒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