

# ★フォローアップ教室★

ソフトバレーや卓球、トレーニングなどの軽運動を主体に、運動前後のストレッチを含めた教室です。

・日程 毎週木曜日

※祝日の場合はお休みです。

・時間 朝 10:00~12:00

昼 13:00~15:00

夜 19:00~20:30

・対象 18歳以上



・場所 福岡市立東体育館 競技場 武道室

平成31年4月よりフォローアップの実施予定日が変更となります。

偶数月…第2・4日木曜日、

奇数月…第1・3・5日木曜日、各90分間の実施となります。

※4月に競技場の改修工事を予定しており、実施種目が変則的になります。

※予定は変更する場合がございます。最新の情報をご確認下さい。