

# 元気に朝トシ！東エクササイズ秋①②

自体重やツールを使ったトレーニングで、日常生活を健康的に過ごせるように筋力向上を目指します！

・日程 9月7日(金)～10月26日(金) 全8回  
※予備日 11月2日(金)

・時間 ① 9時10分～10時00分  
② 10時05分～10時55分



・場所 福岡市立東体育館 健康体力相談室

・対象 18歳以上 定員 20人 参加料 3,200円

・講師 東体育館 スポーツ指導員



・応募期間 平成30年7月15日～31日 必着

・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。

〒813-0003 福岡市東区香住ヶ丘1丁目12-2  
福岡市立東体育館



福岡市立東体育館  
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM