

7月 シューイチ健康エクササイズ 予定表



【シューイチ健康エクササイズとは・・・?】

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時間行う教室です!

日	曜日	時間	テーマ
5	月	①13:00~14:00	下半身トレーニング 
		②14:00~15:00	ストレッチポールで全身メンテナンス
12	月	①13:00~14:00	転倒予防!ラダートレーニング 
		②14:00~15:00	全身スッキリ!ストレッチ&エクササイズ
26	月	①13:00~14:00	音楽に合わせてトレーニング 
		②14:00~15:00	ゆったりボティメンテナンス

※ マークがある場合のみ室内シューズが必要です。新型コロナウイルス感染拡大により、スポーツ教室の中止や変更等を行う可能性があります。

【参加方法(事前電話予約制へ変更)】

【予約】前日(日曜)事前電話予約 9:00~19:00

【受付】各部開始15分前/1階・ロビー **【対象】18歳以上** **定員:12名(先着順)** **参加料:350円(保険料含む)** **場所:健康体力相談室**

【持ち物】運動しやすい服装、室内シューズ、汗ふき用タオル、水分補給用飲料(ふた付き)

【お問合せ】 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)