

# 8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
2	月	①13:00～14:00	上半身トレーニング（肩こり解消！） 
		②14:00～15:00	筋膜リリースでボディメンテナンス
23	月	①13:00～14:00	下半身強化トレーニング 
		②14:00～15:00	ストレッチポールで全身ほぐし
30	月	①13:00～14:00	おまかせトレーニング 
		②14:00～15:00	腰痛予防・改善

※ 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)