

10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
4	月	① 13:00～14:00	タオルを使って上半身トレーニング 🏊
		② 14:00～15:00	モビリティ向上エクササイズ
11	月	① 13:00～14:00	タオルで全身エクササイズ
		② 14:00～15:00	ストレッチポールでメンテナンス
25	月	① 13:00～14:00	コーディネーショントレーニング 🏊
		② 14:00～15:00	スッキリ！ストレッチ&エクササイズ

※ 🏊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)