

# 11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
1	月	① 13:00～14:00	ダンベルトレーニング
		② 14:00～15:00	ストレッチポールを使ってメンテナンス
8	月	① 13:00～14:00	バランストレーニング
		② 14:00～15:00	腰痛予防・改善エクササイズ
22	月	① 13:00～14:00	音楽に合わせてトレーニング
		② 14:00～15:00	ゆったりボティメンテナンス
29	月	① 13:00～14:00	バランスディスクで体幹トレーニング
		② 14:00～15:00	全身ストレッチ&エクササイズ

※ マークがある場合のみ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)