



# 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時間半行う教室です!

| 日  | 曜日 | 時間          | テーマ   |
|----|----|-------------|---|
| 7  | 月  | 13:15~14:45 | ラダートレーニング            |
| 14 | 月  | 13:15~14:45 | セラバンドを使ってトレーニング   |
| 28 | 月  | 13:15~14:45 | 全身スッキリ!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】開始15分前/1階・ロビー 【対象】18歳以上 定員:15名(先着順) 参加料:500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)