

# 1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
23	月	13:15~14:45	今年1発目！ セラバンドで全身トレーニング👟
30	月	13:15~14:45	バランスディスクトレーニング👟

※ 🏠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&当日受付可に変更)】

【予約】前日(日曜)事前電話予約 9:00~19:00~当日まで

当日予約なしでも参加可能ですが、定員に達した場合は抽選となります。(前日予約した方は優先でご案内させていただきます)

【受付】開始15分前/1階・ロビー 【対象】18歳以上 【定員】15名(当日予約なしの方は定員達した場合抽選) 【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)