

元気に朝トレ！ スツキリ&エクササイズ



追加募集中！！

運動するきっかけをつくりませんか？？

東体育館スポーツ指導員がストレッチと筋力トレーニングをテーマに実施する教室です。自重やツールを使ったストレッチやトレーニングを行い、日常生活を健康的に過ごせるように身体のケアをしていきます。初心者や運動が苦手な方でも気軽に始められます！

教室概要

開催日：9月20日～11月8日 毎週水曜日 全8回
時間：9：30～10：30
対象：18歳以上
定員：20人(応募者多数の場合は抽選)
料金：3,600円
講師：東体育館スポーツ指導員

申込み方法

電話または2F事務所にお問い合わせください。

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



福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM