

12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
4	月	13:15~14:45	バランスボールトレーニング 
11	月	13:15~14:45	肩こり&腰痛予防エクササイズ 
25	月	13:15~14:45	全身トレーニング 

※ 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(当日受付に変更)】

【受付】開始15分前/1階・ロビー 【対象】18歳以上 【定員】15名(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)