

# 燃えトレ！！



## 脂肪燃焼におすすめ！！

筋力トレーニングと有酸素運動を音楽に合わせて行う教室です。

心肺機能の向上や脂肪燃焼に効果的！！

楽しく体を動かしてシェイプアップしませんか？

### 教室概要

開催日：令和6年4月3日～5月22日 毎週水曜日 全8回  
時間：20：00～21：00  
対象：18歳以上  
定員：30人(応募者多数の場合は抽選)  
料金：6,000円  
講師：上本 哲也

### 申し込み方法

往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を書いて  
東体育館に郵送ください。（申込期間：2月15日～2月29日必着）

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