



5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 |
|----|----|-------------|--|
| 13 | 月 | 13:15~14:45 | 全身スッキリ!! ストレッチ&エクササイズ  |
| 27 | 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。

【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)