

7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
1	月	13:15~14:45	ポッコリお腹改善&予防トレーニング 
8	月	13:15~14:45	タオルを使ったエクササイズ 
22	月	13:15~14:45	頑張ろう！みんなで全身エクササイズ 
29	月	13:15~14:45	機能改善エクササイズ 

※ 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)