

令和7年度 9月 シューイチ健康エクササイズ①② 予定表

シューイチ健康エクササイズってなに??



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時間行う、1回完結の教室です。

月	日	曜日	時 間	テーマ	難易度	靴
9	5	金	①9:00~9:55	全身筋力トレーニング	★★	
			②10:00~10:55	ストレッチポールエクササイズ	★	
	12	金	①9:00~9:55	足腰強化転倒予防トレーニング	★★	
			②10:00~10:55	ストレッチ&かんたんエクササイズ	★	
	19	金	①9:00~9:55	かんたんエアロビクス	★	
			②10:00~10:55	ステップ台トレーニング	★★	
	26	金	①9:00~9:55	自重トレーニング	★★	
			②10:00~10:55	 かんたんピラティス	★	

～ 申 込 方 法 ～



参加日当日15分前までに受付(氏名の記入)

※定員を超えた場合のみ抽選を行い、参加者決定

参加料の支払い



受付

対象・定員	①②共通 18歳以上・1回15名
参加料	1回 500円(保険料含む)
場 所	①② 健康体力相談室(1F)
持ち物	・室内用シューズ(使用しない時もありますが ご持参ください) ・運動用ウェア・汗ふき用タオル・水分補給用飲料
日 程	①② 毎週 金曜日 ※祝日、休館日、お盆、年末年始はお休みです。

【お問い合わせ】 福岡市立東体育館

〒813-0003 福岡県福岡市東区香住ヶ丘1丁目12-2 (TEL: 672-0301)