

10・11月 ストレ30 予定表



トレーニング室のストレッチエリアで

ゆっくりと体をほぐすストレッチや、簡単なエクササイズを行います。

ご自宅でもできる運動を1つでも多く覚えて帰しましょう！！

10 	1	(水)
	8	(水)
	15	(水)
	22	(水)
	29	(水)

11	5	(水)
	12	(水)
	19	(水)
	26	(水)

定員・参加料	10名程度・トレーニング室の利用料金
場 所	トレーニング室のストレッチマット
日時	毎週水曜日 14:30~15:00(30分間)
持ち物	運動用ウェア・汗ふき用タオル・水分補給用飲料

参 加 方 法

※開始15分前～ロビーにて受付を開始します。

- ①名簿に氏名を記入
- ②トレーニング室のストレッチマットに集合

<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 FAX: 672-0302)