



11・12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りましょう！！

11	5	(水)
	12	(水)
	19	(水)
	26	(水)

12	3	(水)
	10	(水)
	17	(水)
	24	(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)