

1回完結型教室！

シューイチ

1回
500円

健康エクササイズ

～私たちトレーナーといっしょに楽しく体を動かしましょう！～



\ シェイプアップエクササイズ /



\ バランス向上エクササイズ /



\ かんたんピラティス /



\ ダンベルエクササイズ /



\ ストレッチポールエクササイズ /



\ ステップ台エクササイズ /

参加料 1回 500円(保険料含む)

日 程

毎週金曜日

※祝日、休館日、お盆、年末年始はお休みです。

時 間

①9:00~9:55 ②10:00~10:55

場 所

東体育館 健康体力相談室

対 象

18歳以上

定 員

各15名

申込方法

当日、教室15分前に1階ロビーで受付を開始します。

- 動きやすい服装でお越しください
- 運動を行うため、室内シューズ・タオル・飲み物をご持参ください

お
問
合
わ
せ

福岡市立東体育館

- 開館時間：9:00~22:00
- 休館日：毎月第3月曜日（祝日の場合は、その翌日）、12月28日~1月4日

092-672-0301

〒813-0003 福岡市東区香住ヶ丘1-12-2