

12・1月 ストレ30 予定表



トレーニング室のストレッチャリアで

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！！

12	3	(水)
	10	(水)
	17	(水)
	24	(水)

1	7	(水)
	14	(水)
	21	(水)
	28	(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ャマット
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ャマットに集合

<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)