

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