

1・2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！！

| | | |
|---|----|-----|
| 1 | 7 | (水) |
| | 14 | (水) |
| | 21 | (水) |
| | 28 | (水) |

| | | |
|---|----|-----|
| 2 | 4 | (水) |
| | 11 | (水) |
| | 18 | (水) |
| | 25 | (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)