

10月 西ササイズ①②③ 予定表

西ササイズってなに？

テーマに沿ってエクササイズ用具を使ったトレーニングや
コンディショニング、自重での筋力トレーニングを
1時間みっちり行う、1回完結の教室です。

月	日	曜日	時間	テーマ
10	2	(月)	① 13:00~14:00	ステップ台運動
			② 14:00~15:00	転倒予防エクササイズ
	3	(火)	③ 10:00~11:00	スロートレーニング
	6	(金)	① 13:00~14:00	シェイプアップエクササイズ
			② 14:00~15:00	機能改善トレーニング
	10	(火)	③ 10:00~11:00	バランス力向上エクササイズ
	13	(金)	① 13:00~14:00	体幹トレーニング
			② 14:00~15:00	姿勢改善エクササイズ
	17	(火)	③ 10:00~11:00	セルフストレッチ
	20	(金)	① 13:00~14:00	ポティメンテナンス
			② 14:00~15:00	ステップ台運動

月	日	曜日	時間	テーマ
10	23	(月)	① 13:00~14:00	バランスボールエクササイズ
			② 14:00~15:00	自重トレーニング
	24	(火)	③ 10:00~11:00	ポティメイキング
	27	(金)	① 13:00~14:00	美姿勢コンディショニング
			② 14:00~15:00	足腰強化トレーニング
	30	(月)	① 13:00~14:00	ストレッチボールエクササイズ
			② 14:00~15:00	ステップ台運動
	31	(火)	③ 10:00~11:00	コアトレーニング

対象・定員 ・参加料	①②③共通 18歳以上・1回15名 ・1回350円(保険料含む)
場 所	①②健康体力相談室(1F) ③武道室(2F)
持ち物	運動用ウェア・室内用シューズ ・汗ふき用タオル・水分補給用飲料
日 程	①②毎週月、金曜日 ③毎週火曜日 ※祝日、休館日、年末年始はお休みです。

参加方法

参加日当日10分前までに受付(氏名の記入)
↓
※定員を超えた場合のみ抽選を行い、参加者決定
↓
参加料の支払い

お問い合わせ

福岡市立西体育館

〒819-0041 福岡市西区拾六町1-13-35
TEL:882-5144 FAX:882-5244