

令和6年度 2月 西ササイズ①② 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などを1時間行う、1回完結の教室です。



1月～3月まで
時間が変更されます


月	日	曜日	時間	テーマ	難易度	靴
2	4	火	①17:00～18:00	代謝アップトレーニング	★	
			②18:00～19:00	ストレッチポールエクササイズ	★★	
	18	火	①17:00～18:00	1*ダンベルトレーニング	★★	
			②18:00～19:00	バランス向上エクササイズ	★	
	25	火	①17:00～18:00	自重トレーニング	★	
			②18:00～19:00	リズムトレーニング♪	★★	

～ 申込方法 ～



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



対象・定員	①②共通 18歳以上・1回15名
参加料	1回 500円(保険料含む)
場所	①② 健康体力相談室(1F)
持ち物	・室内用シューズ(靴マーク  があるテーマのみ持参) ・運動用ウェア・汗ふき用タオル・水分補給用飲料
日程	①② 毎週 火曜日 ※祝日、休館日、お盆、年末年始はお休みです。

【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)