

3・4月 ウエストレッチ30 予定表



トレーニング室のストレッチエリアで

ゆっくい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！！

3	7	(金)
	14	(金)
	21	(金)
	28	(金)

4	4	(金)
	11	(金)
	18	(金)
	25	(金)



定員・参加料	20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	毎週金曜日 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トレーニング室の利用券を受付で購入
- ③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>

福岡市立西体育館

〒819-0041

福岡市西区拾六町1丁目13番35号

(TEL: 882-5144 FAX: 882-5244)