

# 令和6年度 3月 西ササイズ①② 予定表

## 重要なお知らせ

現在開催中の西ササイズ①②ですが、令和7年4月より①9:00～10:00 ②10:00～11:00  
以前、開催していた時間帯と諸室(2F 武道室)に再度変更いたします。  
ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解の程お願い申し上げます。

月	日	曜日	時間	テーマ	難易度	靴
3	4	火	①17:00～18:00	脂肪燃焼エクササイズ	★	
			②18:00～19:00	1キロダンベルトレーニング	★★	
	11	火	①17:00～18:00	リズムトレーニング♪	★★	
			②18:00～19:00	姿勢改善エクササイズ	★	
	18	火	①17:00～18:00	ストレッチポールトレーニング	★★	
			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	足腰強化 転倒予防エクササイズ	★	

## ～ 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(使用しない時もありますがご持参ください) ・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)