

11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
11	2	(金)	①13:00~14:00	ストレッチポールエクササイズ
			②14:00~15:00	足腰強化トレーニング
	5	(月)	①13:00~14:00	ステップ台運動
			②14:00~15:00	猫背解消！エクササイズ
	6	(火)	③10:00~11:00	3痛予防エクササイズ (肩こり・腰痛・膝痛)
	9	(金)	①13:00~14:00	筋力強化トレーニング
			②14:00~15:00	ポティメンテナンス
	12	(月)	①13:00~14:00	バランスボールエクササイズ
			②14:00~15:00	美尻・美脚トレーニング
	13	(火)	③10:00~11:00	バランス力向上エクササイズ
	16	(金)	①13:00~14:00	セルフストレッチ & 自重トレーニング
			②14:00~15:00	ステップ台運動
20	(火)	③10:00~11:00	ステップ台運動	

月	日	曜日	時間	テーマ
11	26	(月)	①13:00~14:00	姿勢改善エクササイズ
			②14:00~15:00	シェイプアップエクササイズ
	27	(火)	③10:00~11:00	美姿勢コンディショニング
	30	(金)	①13:00~14:00	ステップ台運動
②14:00~15:00			ポティメンテナンス	

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