

12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
12	3	(月)	① 13:00~14:00	足腰強化トレーニング
			② 14:00~15:00	ストレッチポールエクササイズ
	4	(火)	③ 10:00~11:00	3痛予防エクササイズ (肩こり・腰痛・膝痛)
	7	(金)	① 13:00~14:00	筋力強化トレーニング
			② 14:00~15:00	ステップ台運動
	10	(月)	① 13:00~14:00	バランスボールエクササイズ
			② 14:00~15:00	美尻・美脚トレーニング
	11	(火)	③ 10:00~11:00	機能改善トレーニング
	14	(金)	① 13:00~14:00	セルフストレッチ & 自重トレーニング
			② 14:00~15:00	ステップ台運動
	18	(火)	③ 10:00~11:00	足腰強化トレーニング

月	日	曜日	時間	テーマ
12	21	(金)	① 13:00~14:00	姿勢改善エクササイズ
			② 14:00~15:00	シェイプアップエクササイズ
	25	(火)	③ 10:00~11:00	美姿勢コンディショニング

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