

## 3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
3	1	(金)	①13:00~14:00	筋力強化トレーニング
			②14:00~15:00	ストレッチポールエクササイズ
	4	(月)	①13:00~14:00	バランスボールエクササイズ
			②14:00~15:00	機能改善トレーニング
	5	(火)	③10:00~11:00	ステップ台運動
	8	(金)	①13:00~14:00	自重トレーニング
			②14:00~15:00	猫背解消！エクササイズ
	11	(月)	①13:00~14:00	ステップ台運動
			②14:00~15:00	ストレッチポールエクササイズ
	12	(火)	③10:00~11:00	機能改善トレーニング
	15	(金)	①13:00~14:00	3痛予防エクササイズ (肩こり・腰痛・膝痛)
			②14:00~15:00	体幹トレーニング

月	日	曜日	時間	テーマ
3	19	(火)	③10:00~11:00	機能改善トレーニング
	22	(金)	①13:00~14:00	自重トレーニング
			②14:00~15:00	バランスボールエクササイズ
	25	(月)	①13:00~14:00	美姿勢コンディショニング
			②14:00~15:00	3痛予防エクササイズ (肩こり・腰痛・膝痛)
	26	(火)	③10:00~11:00	シェイプアップエクササイズ
	29	(金)	①13:00~14:00	ステップ台運動
			②14:00~15:00	体幹トレーニング

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
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