

# 9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
9	2	(月)	① 13:00~14:00	ステップ台運動
			② 14:00~15:00	体幹トレーニング
	3	(火)	③ 10:00~11:00	シェイプアップエクササイズ
	6	(金)	① 13:00~14:00	バランスボールエクササイズ
			② 14:00~15:00	猫背解消エクササイズ
	9	(月)	① 13:00~14:00	転倒予防エクササイズ
			② 14:00~15:00	ストレッチポールエクササイズ
	10	(火)	③ 10:00~11:00	3痛予防エクササイズ (肩こい・腰痛・膝痛)
	13	(金)	① 13:00~14:00	バランス向上エクササイズ
			② 14:00~15:00	ステップ台運動
	20	(金)	① 13:00~14:00	筋力強化トレーニング
			② 14:00~15:00	バランスボールエクササイズ

月	日	曜日	時間	テーマ
9	24	(火)	③ 10:00~11:00	機能改善トレーニング
	27	(金)	① 13:00~14:00	ステップ台運動
			② 14:00~15:00	ストレッチポールエクササイズ
	30	(月)	① 13:00~14:00	自重トレーニング
			② 14:00~15:00	シェイプアップエクササイズ

※ **16日(月)** 西ササイズ①②は敬老の日、  
**17日(火)** 西ササイズ③は休館日、  
**23日(月)** 西ササイズ①②は秋分の日の為、お休みにいたします。

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