

# 10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
10	1	(火)	③10:00~11:00	筋力強化トレーニング
	4	(金)	①13:00~14:00	転倒予防エクササイズ
			②14:00~15:00	バランスボールエクササイズ
	7	(月)	①13:00~14:00	ステップ台運動
			②14:00~15:00	自重トレーニング
	8	(火)	③10:00~11:00	シェイプアップエクササイズ
	11	(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	ストレッチボールエクササイズ
	15	(火)	③10:00~11:00	猫背解消！エクササイズ
	18	(金)	①13:00~14:00	体幹トレーニング
②14:00~15:00			ステップ台運動	

月	日	曜日	時間	テーマ
10	25	(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
	28	(月)	①13:00~14:00	ステップ台運動
			②14:00~15:00	ストレッチボールエクササイズ
	29	(火)	③10:00~11:00	バランス向上エクササイズ

※ **14日(月)** 西ササイズ①②は体育の日、  
**21日(月)** 西ササイズ①②は休館日  
**22日(火)** 西ササイズ③は即位礼正殿の儀の為、お休みです。

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J-13-35  
 TEL:882-5144 FAX:882-5244