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	1	（金）	①13:00～14:00	バランス向上エクササイズ
			②14:00～15:00	美姿勢コンディショニング
	5	（火）	③10:00～11:00	シェイプアップエクササイズ
	8	（金）	①13:00～14:00	自重トレーニング
			②14:00～15:00	ステップ台運動
	11	（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
	12	（火）	③10:00～11:00	コアトレーニング
	15	（金）	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
	19	（火）	③10:00～11:00	転倒予防エクササイズ
	22	（金）	①13:00～14:00	猫背解消！エクササイズ
			②14:00～15:00	シェイプアップエクササイズ
	25	（月）	①13:00～14:00	美姿勢コンディショニング
			②14:00～15:00	ステップ台運動
	26	（火）	③10:00～11:00	筋力強化トレーニング
	29	（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	バランスボールエクササイズ

※ 4日（月） 西ササイズ①②は振替休日、
18日（月） 西ササイズ①②は休館日の為、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1-13-35
TEL:882-5144 FAX:882-5244