

# 令和2年度 1月 西ササイズ①② 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などを1時間行う、1回完結の教室です。

月	日	曜日	時間	テーマ
1	15	(金)	①13:00~14:00	全身筋力強化トレーニング
			②14:00~15:00	〃
	22	(金)	①13:00~14:00	シェイプアップエクササイズ
			②14:00~15:00	〃
	29	(金)	①13:00~14:00	バランス向上エクササイズ
			②14:00~15:00	〃



※①②は同じテーマで行います。



楽しく身体を  
動かしましょう♪  
お気軽にご参加  
ください!!

～ 申込方法 ～

開催日前の**火・水曜日**にお電話でのお申込み  
(①②どちらか希望の時間帯をお伝えください)

※受付時間 9:00~19:00

※初回(1月15日)の申込期間は**1月12日(火)、13日(水)**です。



対象・定員	①②共通 18歳以上・1回10名
参加料	1回350円(保険料含む)
場 所	健康体力相談室(1F)
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	毎週 金曜日 ※祝日、休館日、年末年始はお休みです。

※新型コロナウイルス感染症拡大により、スポーツ教室の中止や変更等を行う可能性があります。ご了承ください。

【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)