

# 令和3年度 4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
4	2	(金)	①13:00~14:00	足腰強化・転倒予防 トレーニング 
			②14:00~15:00	”
	9	(金)	①13:00~14:00	体幹トレーニング
			②14:00~15:00	”
	16	(金)	①13:00~14:00	ステップ台運動 
			②14:00~15:00	”
	23	(金)	①13:00~14:00	バランスディスクエクササイズ
			②14:00~15:00	”
	30	(金)	①13:00~14:00	猫背解消エクササイズ 
			②14:00~15:00	”

～ 申込方法 ～

開催日直前の**火・水曜日**に お電話でのお申込み  
(①②どちらも申込可能です)

※受付時間 9:00~19:00  
※定員に満たない場合は、当日まで受付しております  
お気軽に、お問合せください 

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)