

## 初めてのフリーウェイト筋トレ講座



# 参加 無料

- 教室名 体育の日 初めてのフリーウェイト筋トレ講座
- 内容 初心者の方を対象にバーベル・ダンベル等の使い方・正しいフォームを学びます
- 日時 平成30年10月8日(月・祝) 体育の日  
9:30~11:00(1時間30分)
- 場所 福岡市立西体育館 2階 武道室
- 対象 18歳以上
- 定員 20名(応募者多数の場合抽選にて決定)
- 講師 西体育館スポーツ指導員
- 応募期間 平成30年9月1日(土)~25日(火) **必着**
- 応募方法
  - ・パターン1 往復はがきに ①教室名 ②希望時間帯 ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢 ⑥電話番号 を記入のうえ、西体育館まで郵送。  
26日に当落通知を発送します。
  - ・パターン2 西体育館窓口で、申込用紙にて応募。  
※はがき代62円もしくは官製はがきをご持参ください。
- 問合せ & 応募先 福岡市立西体育館  
住所: 福岡市西区拾六町1丁目13番35号  
電話: 092-882-5144