

出張

西ササイズ①② 1月予定表



今年もよろしく
お願いします

西ササイズってなに??

テーマに沿ってエクササイズや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。
身体を動かしてスッキリしたい方、運動不足の方、ぜひお気軽にご参加ください!

月	日	曜日	時 間	テーマ	難易度
1	7	水	① 9:30~10:30	代謝アップエクササイズ	★
			② 10:45~11:45	下半身強化トレーニング	★★

会場	西区役所別館 1F講堂(西区保健福祉センター) 住所:福岡市西区内浜1丁目4-7
講師	福岡市立西体育館 スポーツトレーナー
参加料	無 料
定員	各回20名 (先着順) ※定員に達した場合、受付終了となります。
申込方法	お電話にて、ご希望の時間(①or②)をお伝えください。 ※①②のうちいずれか1回のみのお申込みとなります。 ※西市民プールへは、お掛けにならないようにお願いします。
申込期間	12/22(月)~12/27(土) 受付時間:9:00~17:00
持ち物	・運動用ウェア ・汗ふき用タオル ・水分補給用飲料

■お申込み・お問い合わせ

福岡市立西体育館(仮事務所)

TEL: 092-882-5144

住所: 福岡市西区西の丘1丁目4-1
(西市民プール内)

■会場アクセス

- ・地下鉄「姪浜駅」南口から徒歩3分
 - ・西鉄バス「内浜西区役所前」バス停下車
- ※なるべく公共交通機関をご利用ください。
西区役所駐車場ご利用時、**駐車券割引の発券ができません**のでご了承ください。