

西deトレーニング

してみnight

ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動
を取り入れた内容で行います！！！！

講師 西体育館スポーツ指導員

日程：令和2年 2月7日～3月27日
毎週金曜日 全8回



時間：19時30分～20時30分

参加料：3,500円

対象：18歳以上

定員：20名(応募多数の場合抽選)



募集期間：令和元年12月15日～令和2年1月15日(必着)

応募方法：往復はがきに

①教室名 ②住所 ③氏名(ふりがな)

④年齢 ⑤電話番号

を記入して、西体育館までご応募ください

お申込み：〒819-0041

お問合せ 福岡市西区拾六町1-13-35

福岡市立西体育館

TEL:092-882-5144

