

令和3年度 10月 西ササイズ①②③ 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	申込日
10	1	(金)	①13:00~14:00	シェイプアップトレーニング	火・水
			②14:00~15:00	"	
	5	(火)	③10:00~11:00	体幹トレーニング	金
	8	(金)	①13:00~14:00	ストレッチポールエクササイズ	火・水
			②14:00~15:00	"	
	12	(火)	③10:00~11:00	足腰強化・転倒予防トレーニング	金
	15	(金)	①13:00~14:00	猫背解消エクササイズ	火・水
			②14:00~15:00	"	
	19	(火)	③10:00~11:00	自重トレーニング	金
	22	(金)	①13:00~14:00	ダンベルトレーニング	火・水
②14:00~15:00			"		
26	(火)	③10:00~11:00	バランス向上トレーニング	金	
29	(金)	①13:00~14:00	ステップ台運動	火・水	
		②14:00~15:00	"		



～ 申込方法 ～

- ①②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)
- ③開催日直前の**金曜日**にお電話でのお申込み

※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 ③のみ 18歳以上・1回15名
参加料	1回350円(保険料含む)
場 所	①②健康体力相談室(1F) ③武道室(2F)
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	①②毎週 金曜日 ③毎週 火曜日 ※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)