

令和3年度 11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	受付日
11	2	(火)	③10:00~11:00	体幹トレーニング	金
	9	(火)	③10:00~11:00	代謝アッストトレーニング	金
	12	(金)	①13:00~14:00	バランスディスクトレーニング	火・水
			②14:00~15:00	"	
	16	(火)	③10:00~11:00	自重トレーニング	金
	19	(金)	①13:00~14:00	全身筋力トレーニング	火・水
			②14:00~15:00	"	
	26	(金)	①13:00~14:00	ステップ台運動	火・水
②14:00~15:00			"		
30	(火)	③10:00~11:00	シェイプアッストトレーニング	金	

～ 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)