

# 令和4年度 5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            |
|---------------|-----|---------------|-----------------|----------------|
| 5             | 6   | (金)           | ① 13:00~14:00   | 自重トレーニング       |
|               |     |               | ② 14:00~15:00   | ストレッチポールエクササイズ |
|               | 10  | (火)           | ③ 10:00~11:00   | 姿勢改善エクササイズ     |
|               | 13  | (金)           | ① 13:00~14:00   | 体幹トレーニング       |
|               |     |               | ② 14:00~15:00   | ステップ台運動        |
|               | 17  | (火)           | ③ 10:00~11:00   | 脂肪燃焼エクササイズ     |
|               | 20  | (金)           | ① 13:00~14:00   | ステップ台運動        |
|               |     |               | ② 14:00~15:00   | バランス向上トレーニング   |
|               | 24  | (火)           | ③ 10:00~11:00   | 体幹トレーニング       |
|               | 27  | (金)           | ① 13:00~14:00   | ダンベルトレーニング     |
| ② 14:00~15:00 |     |               | シェイプアップトレーニング   |                |
| 31            | (火) | ③ 10:00~11:00 | 足腰強化・転倒予防トレーニング |                |

## ～ 申込方法 ～

参加日当日10分前までに受付(氏名の記入)

※定員を超えた場合のみ抽選を行い、参加者決定

参加料の支払い

※予約制は廃止になりました。  
「65歳からの健康教室」は予約制を継続しております。



|       |  |
|-------|--|
| 対象・定員 | ①②共通 18歳以上・1回14名<br>③のみ 18歳以上・1回20名                      |
| 参加料   | 1回350円(保険料含む)  |
| 場所    | ①②健康体力相談室(1F)<br>③武道室(2F)                                |
| 持ち物   | ・室内用シューズ(使用しない時もありますがご持参ください)<br>・運動用ウェア・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<br>※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)