

# 令和4年度 3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	靴
3	3	(金)	① 13:00~14:00	体幹トレーニング	
			② 14:00~15:00	ストレッチポールエクササイズ	
	7	(火)	③ 10:00~11:00	足腰強化・転倒予防トレーニング	
	10	(金)	① 13:00~14:00	バランスディスクトレーニング	
			② 14:00~15:00	姿勢改善エクササイズ	
	14	(火)	③ 10:00~11:00	シェイプアップトレーニング	
	17	(金)	① 13:00~14:00	全身筋力トレーニング	
			② 14:00~15:00	ダンベルトレーニング	
	24	(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	
	28	(火)	③ 10:00~11:00	体幹トレーニング	
	31	(金)	① 13:00~14:00	足腰強化・転倒予防トレーニング	
			② 14:00~15:00	脂肪燃焼トレーニング	

～ 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 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) 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) ・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 ※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)