

令和5年度 9月 西ササイズ①② 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 | 難易度 | 靴 |
|---|----|----|--------------|-----------------|-----|---|
| 9 | 5 | 火 | ①9:00~10:00 | 自重トレーニング | ★★ | |
| | | | ②10:00~11:00 | ダンベルトレーニング | ★ |  |
| | 12 | 火 | ①9:00~10:00 | 姿勢改善トレーニング | ★ | |
| | | | ②10:00~11:00 | 全身筋力トレーニング | ★★ | |
| | 26 | 火 | ①9:00~10:00 | ギムニクボールエクササイズ | ★ | |
| | | | ②10:00~11:00 | 足腰強化・転倒予防トレーニング | ★★ |  |

※9月19日(火)は休館日の為、お休みです。

～ 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



| | |
|-------|--|
| 対象・定員 | ①②共通 18歳以上・1回20名 |
| 参加料 | 1回 500円(保険料含む) |
| 場所 | ①② 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 火曜日 ※祝日、休館日、お盆、年末年始はお休みです。 |

【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)