

# 令和5年度 12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
12	5	火	①9:00~10:00	バランス向上トレーニング	★	
			②10:00~11:00	体幹トレーニング	★★	
	12	火	①9:00~10:00	足腰強化転倒予防トレーニング	★★	
			②10:00~11:00	ストレッチポールエクササイズ	★	
	19	火	①9:00~10:00	全身筋力トレーニング	★★	
			②10:00~11:00	姿勢改善エクササイズ	★	
	26	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	★★	

## ～ 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)