

# 令和6年度 7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
7	2	火	①9:00~10:00	姿勢改善トレーニング	★	
			②10:00~11:00	足腰強化・転倒予防エクササイズ	★★	
	9	火	①9:00~10:00	ダンベルトレーニング	★★	
			②10:00~11:00	体幹トレーニング	★	
	23	火	①9:00~10:00	全身筋力トレーニング	★	
			②10:00~11:00	ギムニクボールエクササイズ	★★	
	30	火	①9:00~10:00	バランスディスクエクササイズ	★★	
			②10:00~11:00	自重トレーニング	★	

### ～ 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)