

令和6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 |
|---|----|----|--------------|-----------------|-----|---|
| | 3 | 火 | ①9:00~10:00 | ストレッチポールトレーニング | ★ | |
| | | | ②10:00~11:00 | 足腰強化・転倒予防エクササイズ | ★★ | |
| 9 | 10 | 火 | ①9:00~10:00 | 3痛改善エクササイズ | ★★ | |
| | | | ②10:00~11:00 | 自重トレーニング | ★ | |
| | 24 | 火 | ①9:00~10:00 | ダンベルトレーニング | ★★ | |
| | | | ②10:00~11:00 | シェイプアップエクササイズ | ★ | |

～ 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)