

# 10・11月 ウエストレッチ30 予定表



トレーニング室のストレッチエリアで

ゆっくりと体をほぐすストレッチや、簡単なエクササイズを行います。

ご自宅でもできる運動を1つでも多く覚えて帰しましょう！！

10	4	(金)
	11	(金)
	18	(金)
	25	(金)

11	1	(金)
	8	(金)
	15	(金)
	22	(金)
	29	(金)



定員・参加料	20名程度 ・ トレーニング室の利用料金
場 所	トレーニング室のストレッチマット
日時	毎週金曜日 14:30~15:00 (30分間)
持ち物	運動用ウェア・汗ふき用タオル・水分補給用飲料

## 参加方法

※開始15分前~ロビーにて受付を開始します。

- ①名簿に氏名を記入
- ②トレーニング室の利用券を受付で購入
- ③トレーニング室のストレッチマットに集合

## <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丁目13番35号  
(TEL: 882-5144 FAX: 882-5244)