

# 12・1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！！

12	6	(金)
	13	(金)
	20	(金)
	27	(金)

1	10	(金)
	17	(金)
	24	(金)
	31	(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)