

## 西体育館「西ササイズ①②」

### 変更のお知らせ

平素より、西体育館のスポーツ教室にご参加いただき、誠にありがとうございます。

この度、令和7年1月から「西ササイズ①②」の内容を変更させていただくこととなりました。

なお、令和7年4月からの「西ササイズ①②」は①9時開始と②10時開始の教室に戻る予定です。

ご理解のほど、宜しくお願ひ申し上げます。

変更内容は下記の通りです。

#### <変更教室>

- ・教室名：「西ササイズ①②」 **※予約不要です**
- ・曜日：毎週火曜日（休館日・祝日を除く）
- ・時間：西ササイズ① **17:00～18:00**  
西ササイズ② **18:00～19:00**
- ・料金：各500円
- ・場所：**健康体力相談室**
- ・定員：**各15名**

また「西ササイズ①②」での、スタンプカードを引き続き御利用いただけます。

今後も、皆様が楽しく運動を継続していただけるような教室運営を行って参ります。

引き続きよろしくお願ひいたします。



# 令和6年度 1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。



時間が変更  
されます!

| 月 | 日  | 曜日 | 時間           | テーマ                | 難易度 | 靴 |
|---|----|----|--------------|--------------------|-----|---|
| 1 | 7  | 火  | ①17:00~18:00 | 体幹トレーニング           | ★   |   |
|   |    |    | ②18:00~19:00 | シェイプアップエクササイズ      | ★★  |   |
|   | 14 | 火  | ①17:00~18:00 | バランス向上トレーニング       | ★★  |   |
|   |    |    | ②18:00~19:00 | 自重トレーニング           | ★   |   |
|   | 21 | 火  | ①17:00~18:00 | リズムトレーニング♪         | ★   |   |
|   |    |    | ②18:00~19:00 | 足腰強化<br>転倒予防エクササイズ | ★★  |   |
|   | 28 | 火  | ①17:00~18:00 | 1kgダンベルトレーニング      | ★★  |   |
|   |    |    | ②18:00~19:00 | 姿勢改善エクササイズ         | ★   |   |

### ～ 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 健康体力相談室(1F)   |
| 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)<br>・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<br>※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)