

出張



西ササイズ①② 11月予定表

西ササイズってなに??

テーマに沿ってエクササイズや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
11	12	水	① 9:30~10:30	代謝アップエクササイズ	★
			② 10:45~11:45	体幹トレーニング 	★★

～ 申込方法 ～

指定された期間内での、電話申し込み → ご希望時間(① or ②をお伝えてください)
先着順となりますので、定員に達した場合受付終了となります。

※①②合わせて、1人様1枠まで

対象・定員	①②共通 18歳以上・1回20名
参加料	無 料
場 所	西区役所 別館 1F講堂内 (福岡市西区内浜1丁目4-1)
持ち物	・運動用ウェア ・汗ふき用タオル ・水分補給用飲料

【お問い合わせ】 福岡市立西体育館 (仮事務所) TEL: 882-5144