



# 西ササイズ①② 3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。  
身体を動かしてスッキリしたい方、運動不足の方、ぜひお気軽にご参加ください！

月	日	曜日	時 間	テマ	講師(※1)	難易度
3	27	金	①13:30~14:30	下半身強化トレーニング	中村	★★
			②14:45~15:45	ストレッチ＆姿勢改善エクササイズ	徳永	★★

会場	西区役所別館 1F講堂(西区保健福祉センター) 住所:福岡市西区内浜1丁目4-7
講師	福岡市立西体育館 スポーツトレーナー ※1 変更になる可能性があります
参加料	無 料
定員	各回20名 (先着順) ※定員に達した場合、受付終了となります。
申込方法	お電話にて、ご希望の時間(①or②)をお伝えください。 ※①②のうちいずれか1回のみのお申込みとなります。 ※西市民プールへは、お掛けにならないようお願いします。
申込期間	3/17(火)~3/24(火) 受付時間:9:00~17:00
持ち物	・運動用ウェア 　・汗ふき用タオル 　・水分補給用飲料

### ■お申込み・お問合せ

福岡市立西体育館（仮事務所）

TEL: 092-882-5144

住所: 福岡市西区西の丘1丁目4-1  
(西市民プール内)

### ■会場アクセス

・地下鉄「姪浜駅」南口から徒歩3分

・西鉄バス「内浜西区役所前」バス停下車

※なるべく公共交通機関をご利用ください。

西区役所駐車場ご利用時、駐車券割引の  
発券ができませんのでご了承ください。