

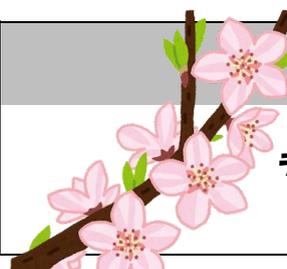


出張

# 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	テーマ	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にお願いします。
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・お問い合わせ

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。

出張

# 西ササイズ①② 4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	テーマ	講師(※1)	難易度
4	7	火	① 9:30~10:30	ストレッチ&エクササイズ	柳井	★
			② 10:45~11:45	全身筋力トレーニング	近藤	★★

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にお願いします。
申込期間	3/30(月) ~ 4/5(日) 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・お問い合わせ

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。

