

城南体育館

エンジョイ トレーニング

12月
予定表

お電話での事前予約制です！！

運動をあまりしていない方も参加しやすい教室です！
興味のある回にご参加ください！（各回定員あり）

日付	プログラム名	内容	準備物
12日	ストレッチボールで 姿勢改善	全身を弛めた後身体の部分に注目し整えます。教室の前後で姿勢の違いを感じていただけたと思います。	動きやすい服装、飲み物、 タオル
↓ 19日は、ももち体育館の指導員が担当いたします！ ↓			
19日	貯筋しよう！ 筋力トレーニング教室	ロコモ予防や筋力低下を防ぐために筋肉を貯筋し、毎日若々しく元気に過ごしていくための運動プログラムです！	動きやすい服装、飲み物、 タオル、室内用シューズ
26日	バランスボール エクササイズ	基本的なバランスボールの乗り方や、使用方法などをお伝えします。バランスボールを使って、様々なトレーニングを行っていきましょう！	動きやすい服装、飲み物、 タオル、室内用シューズ

●時間:11:15~12:15 ●定員:先着9名 ●参加料:1回500円

参加方法

11月25日（水）朝9時から、お電話での先着順で受け付けいたします。

※申込は、ご本人様の分のみです。

※初めて参加をする方は、申込書の記入が必要ですので、当日受付にお声掛けください。

※受付開始日は、お電話が繋がりにくい場合がございますので、ご了承ください。

福岡市立城南体育館

☎ 092-851-0303

〒814-0104 福岡市城南区別府6-14-22

<http://www.jonan-taikukan.com/>