

城南体育館

エンジョイ トレーニング

1月
予定表

1月から定員と実施場所が変わります！

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
9日	バランスボール トレーニング	バランスボールを使って全身のトレーニングを行います！弾んだり、バランスを取りながら楽しく運動しましょう！	動きやすい服装、飲み物、タオル、室内用シューズ
16日	サーキット トレーニング	多種目のトレーニングを連続的に行い、全身をまんべんなくトレーニングします。汗をかきたい方、筋力向上を目指したい方にオススメです。	動きやすい服装、飲み物、タオル、室内用シューズ
23日	ストレッチポール 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

●時間:11:15~12:15 ●定員:先着20名 ●参加料:1回500円 ●場所:武道室

参加方法

12月25日（金）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

〒814-0104 福岡市城南区別府6-14-22

☎ 092-851-0303

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

