

城南体育館 ワンコインレッスン


1月
予定表

●定員:各回先着20名 ●参加料:1回500円 ●月曜・土曜開催


JONAN. Ex

月曜

(13:30~14:30)

1/24	やさしいエアロ 
【担当】 加藤	音楽に合わせて行う有酸素運動です。 汗をかきたい方、脂肪燃焼したい方におすすめです！
1/31	やさしいピラティス
【担当】 渋谷	お腹の引き締め、姿勢改善といった効果のあるピラティス！ 身体をリフレッシュしましょう！

持ってくる物




- 動きやすい服装
- 水分補給用の飲み物
- 汗拭き用タオル
- 靴のマーク () が
ついている回は、室内用シューズ



エンジョイ♪トレーニング

土曜

(11:30~12:30)

1/8	バランスボールトレーニング 
【担当】 山崎	バランスボールを使って全身トレーニングを行います！運動初心者の方にもオススメです！
1/15	ダンベルトレーニング 
【担当】 加藤	ダンベルを使ってトレーニングを行います。筋力アップしたい方におすすめです！
1/22	ストレッチポールでコンディショニング
【担当】 河邊	円柱状のストレッチポールを使い、全身を弛めた後、身体を整えます！教室の前と後で姿勢の違いを感じて頂けます！
1/29	チューブトレーニング 
【担当】 橋川	ゴムチューブを使って様々なトレーニングを行います。激しい運動は出来なくても筋力をつけたい方におすすめです！

参加方法

12月25日(土)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/>