



中央体育館
1回完結型教室

らくらく トレーニング

参加料
400円/回



18歳以上の方を対象とした、運動初心者の方でも安心して取り組める内容となっております。
また、内容に関してのご質問等あれば、中央体育館まで、お気軽にお尋ねください。

10月のテーマは『基礎代謝アップ』です！

開催日	受付開始日	15:30~16:30で開催♪ 各回の教室内容
10/8 (土)	10/5 (水)	トレーニング用ボール、ソフトギムを使って楽しく運動！ ギム de 全身エクササイズ 
10/22 (土)	10/19 (水)	たくさん動いて、心地よい汗をかきましょう♪ よくばりトレ☆ (筋トレ&ラダー) 

参加方法

- ①教室開催日の3日前、水曜日から金曜日までの3日間、**9:00~19:00の時間帯にて、お電話での予約受付を先着順で行います。**
(例) 10/8 (土) に参加希望→10/5 (水) 9:00 ~ 10/7 (金) 19:00まで
先着受付、定員10名。定員になり次第、受付終了となります。
※万が一、空きが出た場合、教室前日の19:00まで受付可。
 - ②教室当日、開始15分前より小体育室内にて、参加受付を行います。
☆受付時に参加確認⇒参加料400円をお支払い頂く流れとなります。
※初めて参加される方は、受付時に申込書の記入をお願いします。
 - ③開始時間になりましたら、教室スタートです！
- ☆教室のお申込み・教室に関するお問い合わせはこちらまで。
福岡市立中央体育館 TEL 741-0301

持参物

- ★運動のできる服装
- ★室内用シューズ 
- ※回によってシューズが必要・不必要となります。マークをご確認ください。
 
- ★水分補給用の飲料 
- ※ペットボトルや水筒など、フタ付きの物をお願いします。
- ★汗ふき用タオル
- ★マット用タオル (任意)
※マット使用時に敷いてください。

『教室情報をはじめ、体育館に関する最新情報を 様々なSNSを使って発信しています！』



★ホームページ



SNS
ツールは
こちら⇒



★Instagram



★Facebook



★Twitter

- ☆SNSでしか見られない情報が満載！
- ・運動や健康について知りたいこと、体育館の様子などが分かる**スタッフブログ**
 - ・月1回、施設限定発行、読み応えバッチリの**施設だより**
 - ・体育館の様々な情報がいち早く分かる
大好評の**Twitter、Instagram** などなど。