

Fトレ!



18歳以上の方を対象としたスポーツ教室となります。
 主な内容は、コンディショニングや筋力トレーニング、
 音楽に乗ったエアロビクス系など、バラエティ豊かに行います。



月曜日			11時00分~12時00分
月	日	曜日	テーマ
4月	8	(月)	リズム!反応!バランス! 遊び感覚でトレーニング♪
	22	(月)	代謝アップ☆ ステップ台エクササイズ
5月	13	(月)	● ボールで楽しく ● エクササイズ!
	27	(月)	自宅でできる セルフコンディショニング

木曜日			15時00分~16時00分
月	日	曜日	テーマ
4月	11	(木)	● ボールで楽しく ● エクササイズ!
	18	(木)	誰でもカンタン♪ 腹筋・背筋エクササイズ
	25	(木)	ちょっぴりハードな バランストレーニング
5月	9	(木)	理想のカラダは足元から! 足指・足トレーニング
	16	(木)	代謝アップ☆ ステップ台エクササイズ
	23	(木)	体幹☆トレーニング
	30	(木)	リズム!反応!バランス! 遊び感覚でトレーニング♪

新年度のFトレ、スタート!

- ①月曜日の時間帯を、
11:00~12:00
に変更となります。
- ②午後は、**木曜日のみ**
に変更となります!

今年度もFトレをよろしく
お願いします!



※予定・テーマは変更することがあります。あらかじめご了承ください。

参加方法

- ①教室開始1時間前~教室開始15分までに1階受付にて参加受付をお済ませください。(受付簿に名前記入)
 ※初めて参加される方は、申込書に記入していただきます。
 申込書の記入は随時受け付けております。
 ※定員を超えた申し込みの場合は抽選を行います。
 (抽選にもれた方は、次回の予約可 ※1回のみ)
- ②参加が決まった方は、参加料500円支払い、参加証を提出し、教室開始時間までに2階体操室にお集まりください。
 お問い合わせ 福岡市民体育館 Tel641-9135

持参物

- ★運動のできる服装
- ★室内用シューズ
- ★汗ふき用タオル
- ★水分補給用の飲料



(ペットボトルか水筒など)

