

●今月の休館日は、21日(火)です！

3月単発プログラム予定表



日	月	火	水	木	金	土
<p>●予定表の見方●</p> <p>プログラム名 → ストレッチ60 ← レベル</p> <p>定員 → (35名)</p> <p>朝10:00~ ← 時間</p> <p>場所 → @トレーニング室 ← 担当</p> <p>参加料 → 個人利用料</p>						
1日	1日	1日	1日	2日	3日	4日
ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 菅野	ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 菅野	ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 菅野	ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 菅野	ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 河口	ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 河口	ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 中村
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
スマイルトレーニング (20名) 足腰&体幹力UP! バランスボール エクササイズ♪ 朝9:30~ @健康体力相談室 500円 菅野	ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料 中村	ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料 末吉	ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料 河口	ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料 島袋	ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料 菅野	ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料 菅野
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
スマイルトレーニング (20名) 筋力UP! ダンベルトレーニング 朝9:30~ @健康体力相談室 500円 中村	ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料 河口	ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料 菅野	ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料 中村	ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料 末吉	ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料 末吉	ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料 島袋
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
スマイルトレーニング (20名) 音楽に合わせて♪ ステップ台運動!! 朝9:30~ @健康体力相談室 500円 島袋	ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料 末吉	休館日	ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料 菅野	ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料 河口	パラエティエクササイズ (20名) 楽しく♪ エアロビックダンス! 朝11:05~ @健康体力相談室 500円 河口	ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料 中村
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
スマイルトレーニング (20名) インナーマッスルを 鍛えよう! チューブトレーニング♪ 朝9:30~ @健康体力相談室 500円 末吉	ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料 河口	ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料 菅野	ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料 中村	ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料 末吉	ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料 末吉	ストレッチ60 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料 島袋

※個人利用料(2h)※ 一般:260円 65~69歳:130円 70歳以上:無料

※担当者・内容は、都合により急速変更になる可能性があります。ご了承ください。
※スマイルトレーニング・パラエティエクササイズの詳細・参加方法については裏面をご覧ください！

【お気軽にお電話下さい！】

福岡市立早良体育館管理事務所 092-812-0301

●参加方法●

【ストレッチ60】

開催当日の開館時間より参加受付いたします。

参加ご希望の方は受付付近の「参加希望者名簿」へご記入ください。

※「ストレッチ60」に参加される皆様へ

・早い時間からの「場所取り」は他のお客様のご迷惑となるため「開始5分前」からお集まりください。

・南側の青いマット(2枚)は「ストレッチ60」に参加されないお客様のためにお空けください。

