

・今月の休館日は、17日(月)です！

# 12月単発プログラム予定表



日	月	火	水	木	金	土
<p>●参加方法●            【ストレッチ40】            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。            ※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40」に参加されない            お客様のためにお空けください。</p>						1日
<p>2日  <b>スマイルトレーニング</b>            (20名)            筋力UP！全身トレーニング            朝9:30~            ◎健康体力相談室 500円  <b>宇野</b></p>	<p>3日  <b>ストレッチ40</b>            (35名)            朝10:00~            ◎トレーニング室 個人利用料  <b>井星</b></p>	<p>4日  <b>ストレッチ40</b>            (35名)            昼14:00~            ◎トレーニング室 個人利用料  <b>柴田</b></p>	<p>5日  <b>ストレッチ40</b>            (35名)            朝10:00~            ◎トレーニング室 個人利用料  <b>宇野</b></p>	<p>6日  <b>ストレッチ40</b>            (35名)            朝10:00~            ◎トレーニング室 個人利用料  <b>島袋</b></p>	<p>7日  <b>ストレッチ40</b>            (35名)            昼14:00~            ◎トレーニング室 個人利用料  <b>藤井</b></p>	8日
<p>9日  <b>スマイルトレーニング</b>            (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  <b>島袋</b></p>	<p>10日  <b>ストレッチ40</b>            (35名)            朝10:00~            ◎トレーニング室 個人利用料  <b>島袋</b></p>	<p>11日  <b>ストレッチ40</b>            (35名)            昼14:00~            ◎トレーニング室 個人利用料  <b>藤井</b></p>	<p>12日  <b>ストレッチ40</b>            (35名)            朝10:00~            ◎トレーニング室 個人利用料  <b>宇野</b></p>	<p>13日  <b>ストレッチ40</b>            (35名)            朝10:00~            ◎トレーニング室 個人利用料  <b>柴田</b></p>	<p>14日  <b>バラエティエクササイズ</b>            (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  <b>藤井</b></p>	<p>15日  <b>ストレッチ40</b>            (35名)            昼14:00~            ◎トレーニング室 個人利用料  <b>井星</b></p>
<p>16日  <b>スマイルトレーニング</b>            (20名)            体引き締め！            ダンバルトレーニング♪            朝9:30~            ◎健康体力相談室 500円  <b>井星</b></p>	<h2>休館日</h2>					22日
<p>18日  <b>ストレッチ40</b>            (35名)            昼14:00~            ◎トレーニング室 個人利用料  <b>島袋</b></p>	<p>19日  <b>ストレッチ40</b>            (35名)            朝10:00~            ◎トレーニング室 個人利用料  <b>柴田</b></p>	<p>20日  <b>ストレッチ40</b>            (35名)            朝10:00~            ◎トレーニング室 個人利用料  <b>宇野</b></p>	<p>21日  <b>ストレッチ40</b>            (35名)            昼14:00~            ◎トレーニング室 個人利用料  <b>井星</b></p>	22日		
<p>23日  <b>スマイルトレーニング</b>            (20名)            体幹トレーニング！            朝9:30~            ◎健康体力相談室 500円  <b>柴田</b></p>	<p>24日  <b>ストレッチ40</b>            (35名)            朝10:00~            ◎トレーニング室 個人利用料  <b>宇野</b></p>	<p>25日  <b>ストレッチ40</b>            (35名)            昼14:00~            ◎トレーニング室 個人利用料  <b>柴田</b></p>	<p>26日  <b>ストレッチ40</b>            (35名)            朝10:00~            ◎トレーニング室 個人利用料  <b>藤井</b></p>	<p>27日  <b>ストレッチ40</b>            (35名)            朝10:00~            ◎トレーニング室 個人利用料  <b>井星</b></p>	<h2>年末休館日</h2>	

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

【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

※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・バラエティエクササイズの詳細は裏面をご覧ください！