

・今月の休館日は、21日(月)です！

1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空けてください。</p>						5日
1~4日						<h2 style="color: red;">年始休館日</h2>
6日	7日	8日	9日	10日	11日	
<p>スマイルトレーニング (20名)</p> <p>音楽に合わせて♪ステップ台運動!!</p> <p>朝9:30~ @健康体力相談室 500円</p> <p>島袋</p>	<p>ストレッチ40</p> <p>(35名)</p> <p>朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料</p> <p>柴田</p>	<p>ストレッチ40</p> <p>(35名)</p> <p>昼14:00~ @トレーニング室 個人利用料</p> <p>島袋</p>	<p>ストレッチ40</p> <p>(35名)</p> <p>朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料</p> <p>藤井</p>	<p>ストレッチ40</p> <p>(35名)</p> <p>朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料</p> <p>井星</p>	<p>パラエティックサイズ (20名)</p> <p>下半身強化! ソフトギムトレーニング♪</p> <p>朝11:05~ @健康体力相談室 500円</p> <p>柴田</p>	<p>ストレッチ40</p> <p>(35名)</p> <p>昼14:00~ @トレーニング室 個人利用料</p> <p>宇野</p>
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
<p>スマイルトレーニング (20名)</p> <p>体幹を鍛えよう♪ バランスディスクトレーニング</p> <p>朝9:30~ @健康体力相談室 500円</p> <p>井星</p>	<p>ストレッチ40</p> <p>(35名)</p> <p>朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料</p> <p>島袋</p>	<p>ストレッチ40</p> <p>(35名)</p> <p>昼14:00~ @トレーニング室 個人利用料</p> <p>宇野</p>	<p>ストレッチ40</p> <p>(35名)</p> <p>朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料</p> <p>柴田</p>	<p>ストレッチ40</p> <p>(35名)</p> <p>朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料</p> <p>井星</p>	<p>ストレッチ40</p> <p>(35名)</p> <p>昼14:00~ @トレーニング室 個人利用料</p> <p>藤井</p>	
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
<p>スマイルトレーニング (20名)</p> <p>楽しく♪ エアロビックダンス!</p> <p>朝9:30~ @健康体力相談室 500円</p> <p>藤井</p>	<h2 style="color: red;">休館日</h2>					
		<p>ストレッチ40</p> <p>(35名)</p> <p>昼14:00~ @トレーニング室 個人利用料</p> <p>井星</p>	<p>ストレッチ40</p> <p>(35名)</p> <p>朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料</p> <p>島袋</p>	<p>ストレッチ40</p> <p>(35名)</p> <p>朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料</p> <p>宇野</p>	<p>パラエティックサイズ (20名)</p> <p>音楽に合わせて♪ ステップ台運動!!</p> <p>朝11:05~ @健康体力相談室 500円</p> <p>島袋</p>	<p>ストレッチ40</p> <p>(35名)</p> <p>昼14:00~ @トレーニング室 個人利用料</p> <p>藤井</p>
27日	28日	29日	30日	31日		
<p>スマイルトレーニング (20名)</p> <p>全身引き締め♪ サーキットトレーニング!</p> <p>朝9:30~ @健康体力相談室 500円</p> <p>宇野</p>	<p>ストレッチ40</p> <p>(35名)</p> <p>朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料</p> <p>井星</p>	<p>ストレッチ40</p> <p>(35名)</p> <p>昼14:00~ @トレーニング室 個人利用料</p> <p>島袋</p>	<p>ストレッチ40</p> <p>(35名)</p> <p>朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料</p> <p>藤井</p>	<p>ストレッチ40</p> <p>(35名)</p> <p>朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料</p> <p>柴田</p>		

※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・パラエティックサイズの詳細は裏面をご覧ください!