

・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	
						年始休館日	
6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	7日 ストレッチ40 (35名) 朝10:00~ ◎トレーニング室 個人利用料 柴田	8日 ストレッチ40 (35名) 昼14:00~ ◎トレーニング室 個人利用料 島袋	9日 ストレッチ40 (35名) 朝10:00~ ◎トレーニング室 個人利用料 藤井	10日 ストレッチ40 (35名) 朝10:00~ ◎トレーニング室 個人利用料 井星	11日 パラエティックサイズ (20名) 下半身強化! ソフトギムトレーニング♪ 朝11:05~ ◎健康体力相談室 500円 柴田	12日 ストレッチ40 (35名) 昼14:00~ ◎トレーニング室 個人利用料 宇野	
13日 スマイルトレーニング (20名) 体幹を鍛えよう♪ バランスディスクトレーニング 朝9:30~ ◎健康体力相談室 500円 井星	14日 ストレッチ40 (35名) 朝10:00~ ◎トレーニング室 個人利用料 島袋	15日 ストレッチ40 (35名) 昼14:00~ ◎トレーニング室 個人利用料 宇野	16日 ストレッチ40 (35名) 朝10:00~ ◎トレーニング室 個人利用料 柴田	17日 ストレッチ40 (35名) 朝10:00~ ◎トレーニング室 個人利用料 井星	18日 ストレッチ40 (35名) 昼14:00~ ◎トレーニング室 個人利用料 藤井	19日	
20日 スマイルトレーニング (20名) 楽しく♪ エアロビックダンス! 朝9:30~ ◎健康体力相談室 500円 藤井	休館日		22日 ストレッチ40 (35名) 昼14:00~ ◎トレーニング室 個人利用料 井星	23日 ストレッチ40 (35名) 朝10:00~ ◎トレーニング室 個人利用料 島袋	24日 ストレッチ40 (35名) 朝10:00~ ◎トレーニング室 個人利用料 宇野	25日 パラエティックサイズ (20名) 音楽に合わせて♪ ステップ台運動!! 朝11:05~ ◎健康体力相談室 500円 島袋	26日 ストレッチ40 (35名) 昼14:00~ ◎トレーニング室 個人利用料 藤井
27日 スマイルトレーニング (20名) 全身引き締め♪ サーキットトレーニング! 朝9:30~ ◎健康体力相談室 500円 宇野	28日 ストレッチ40 (35名) 朝10:00~ ◎トレーニング室 個人利用料 井星	29日 ストレッチ40 (35名) 昼14:00~ ◎トレーニング室 個人利用料 島袋	30日 ストレッチ40 (35名) 朝10:00~ ◎トレーニング室 個人利用料 藤井	31日 ストレッチ40 (35名) 朝10:00~ ◎トレーニング室 個人利用料 柴田			

※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!