

・今月の休館日は、18日(月)です！

# 2月単発プログラム予定表



| 日   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金   | 土  |
|---|--|--|--|--|---|--|
| <p>●参加方法●<br/>【ストレッチ40】<br/>開催当日の開館時間より参加受付いたします。<br/>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。<br/>※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。<br/>※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  | 2日   |
|   |  |  |  |  | <p>ストレッチ40 </p> <p>(35名)</p> <p>昼14:00~<br/>@トレーニング室<br/>個人利用料 <b>井星</b></p>                      |  |
| 3日  | 4日   | 5日   | 6日   | 7日   | 8日  | 9日   |
| <p>スマイルトレーニング (20名)</p> <p>楽しく♪<br/>エアロビックダンス!</p> <p>朝9:30~<br/>@健康体力相談室<br/>500円 <b>藤井</b></p>  | <p>ストレッチ40 </p> <p>(35名)</p> <p>朝10:00~<br/>@トレーニング室<br/>個人利用料 <b>宇野</b></p> | <p>ストレッチ40 </p> <p>(35名)</p> <p>昼14:00~<br/>@トレーニング室<br/>個人利用料 <b>鳥袋</b></p> | <p>ストレッチ40 </p> <p>(35名)</p> <p>朝10:00~<br/>@トレーニング室<br/>個人利用料 <b>井星</b></p> | <p>ストレッチ40 </p> <p>(35名)</p> <p>朝10:00~<br/>@トレーニング室<br/>個人利用料 <b>柴田</b></p> | <p>パラエティックサイズ (20名)</p> <p>筋力UP! 全身トレーニング</p> <p>朝11:05~<br/>@健康体力相談室<br/>500円 <b>宇野</b></p>      | <p>ストレッチ40 </p> <p>(35名)</p> <p>昼14:00~<br/>@トレーニング室<br/>個人利用料 <b>藤井</b></p> |
| 10日   | 11日  | 12日  | 13日  | 14日  | 15日   | 16日  |
| <p>スマイルトレーニング (20名)</p> <p>体引き締め!<br/>ダンベルトレーニング♪</p> <p>朝9:30~<br/>@健康体力相談室<br/>500円 <b>柴田</b></p>   | <p>ストレッチ40 </p> <p>(35名)</p> <p>朝10:00~<br/>@トレーニング室<br/>個人利用料 <b>井星</b></p> | <p>ストレッチ40 </p> <p>(35名)</p> <p>昼14:00~<br/>@トレーニング室<br/>個人利用料 <b>藤井</b></p> | <p>ストレッチ40 </p> <p>(35名)</p> <p>朝10:00~<br/>@トレーニング室<br/>個人利用料 <b>鳥袋</b></p> | <p>ストレッチ40 </p> <p>(35名)</p> <p>朝10:00~<br/>@トレーニング室<br/>個人利用料 <b>宇野</b></p> |   | <p>ストレッチ40 </p> <p>(35名)</p> <p>昼14:00~<br/>@トレーニング室<br/>個人利用料 <b>柴田</b></p> |
| 17日   | 18日  | 19日  | 20日  | 21日  | 22日   | 23日  |
| <p>スマイルトレーニング (20名)</p> <p>筋力UP! 全身トレーニング</p> <p>朝9:30~<br/>@健康体力相談室<br/>500円 <b>井星</b></p>   | <h2>休館日</h2>   | <p>ストレッチ40 </p> <p>(35名)</p> <p>昼14:00~<br/>@トレーニング室<br/>個人利用料 <b>柴田</b></p> | <p>ストレッチ40 </p> <p>(35名)</p> <p>朝10:00~<br/>@トレーニング室<br/>個人利用料 <b>宇野</b></p> | <p>ストレッチ40 </p> <p>(35名)</p> <p>朝10:00~<br/>@トレーニング室<br/>個人利用料 <b>藤井</b></p> | <p>パラエティックサイズ (20名)</p> <p>楽しく♪<br/>エアロビックダンス!</p> <p>朝11:05~<br/>@健康体力相談室<br/>500円 <b>藤井</b></p> | <p>ストレッチ40 </p> <p>(35名)</p> <p>昼14:00~<br/>@トレーニング室<br/>個人利用料 <b>鳥袋</b></p> |
| 24日   | 25日  | 26日  | 27日  | 28日  |   |  |
| <p>スマイルトレーニング (20名)</p> <p>音楽に合わせて♪<br/>ステップ台運動!!</p> <p>朝9:30~<br/>@健康体力相談室<br/>500円 <b>鳥袋</b></p>   | <p>ストレッチ40 </p> <p>(35名)</p> <p>朝10:00~<br/>@トレーニング室<br/>個人利用料 <b>宇野</b></p> | <p>ストレッチ40 </p> <p>(35名)</p> <p>昼14:00~<br/>@トレーニング室<br/>個人利用料 <b>井星</b></p> | <p>ストレッチ40 </p> <p>(35名)</p> <p>朝10:00~<br/>@トレーニング室<br/>個人利用料 <b>鳥袋</b></p> | <p>ストレッチ40 </p> <p>(35名)</p> <p>朝10:00~<br/>@トレーニング室<br/>個人利用料 <b>藤井</b></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!】

※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!

福岡市立早良体育館管理事務所

092-812-0301