

・今月の休館日は、15日(月)です！

# 4月単発プログラム予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6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	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	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	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	ストレッチ40 (35名) 昼14:00~ @トレーニング室 個人利用料 村田	
7日 スマイルトレーニング (20名) 下半身を鍛えよう♪ リズムジャンプ 朝9:30~ @健康体力相談室 500円 宇野	8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	9日 ストレッチ40 (35名) 昼14:00~ @トレーニング室 個人利用料 村田	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 宇野	11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	12日 バラエティエクササイズ (20名) 筋力UP! 全身トレーニング 朝11:05~ @健康体力相談室 500円 宇野	13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
14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	<b>休館日</b>		16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	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) 朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料 島袋	19日 ストレッチ40 (35名) 昼14:00~ @トレーニング室 個人利用料 加藤
21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	22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	23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	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 井星	25日 ストレッチ40 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料 加藤	26日 バラエティエクササイズ (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	27日 ストレッチ40 (35名) 昼14:00~ @トレーニング室 個人利用料 村田
28日 スマイルトレーニング (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 村田	29日 ストレッチ40 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料 加藤	30日 ストレッチ40 (35名) 昼14:00~ @トレーニング室 個人利用料 村田	<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>			

※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、都合により急遽変更になる可能性があります。ご了承ください。