

・今月の休館日は、16日(火)です！

# 7月単発プログラム予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1日 ストレッチ40 (35名) 朝10:00~ @トレーニング室 個人利用料 村田	2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	3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	4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	5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	6日
7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 加藤	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 宇野	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 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	12日 パラエティエクササイズ (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 井星	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 村田
14日 スマイルトレーニング (20名) 身体リセット！ 美姿勢コンディショニング 朝9:30~ @健康体力相談室 500円 村田	15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	<b>休館日</b>		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 島袋	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 村田	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 宇野
21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	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 井星	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 村田	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 島袋	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 パラエティエクササイズ (20名) 疲労回復♪ リンパコンディショニング 朝11:05~ @健康体力相談室 500円 宇野	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 井星
28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	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 宇野	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 村田			

※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・パラエティエクササイズの詳細は裏面をご覧ください！