

令和5年度4~9月分

よかトレ健康教室！予定表

月	日	曜日	場所	月	日	曜日	場所
4	3	月	柔道場	7	3	月	柔道場
	10	月	柔道場		10	月	柔道場
	24	月	柔道場		24	月	柔道場
5	1	月	柔道場		31	月	柔道場
	8	月	柔道場	8	7	月	柔道場
	22	月	柔道場		14	月	柔道場
	29	月	柔道場		28	月	柔道場
6	5	月	柔道場	9	4	月	柔道場
	12	月	柔道場		11	月	柔道場
	26	月	柔道場		25	月	柔道場

【日程】 毎週月曜日（祝日、第3月曜日、年末年始休館日を除く）

【時間】 13：30～14：45

【場所】 柔道場

【参加料】 500円／回（保険料含む）

【定員】 35名



※当日先着順受付 教室開始20分前（13：10～）から受付開始

定員に達し次第受付を終了します。定員を超えた場合はお断りさせていただきます。

【講師】 ももち体育館スポーツトレーナー

※事前に事務所にて登録していただくと当日参加手続きがスムーズです。（初回含む）
登録されていない方は参加毎に申込書にご記入いただきます。

【教室内容】

福岡市が推進する「よかトレ」を軸に、筋力トレーニングをメインに行います。その他ストレッチポール等の様々なツール(用具)を使用し、健康維持増進のための運動を行います。