

お仕事帰りの

# ボディメイクレッスン

夜にできる運動教室です。

筋力や体力向上を目的とするフィジカルトレーニングや心身ともに良い状態を整えるコンディショニングなどを行います。

【日 時】月に2回程度 ※不定期開催

【時 間】20:10~21:10

【場 所】柔道場または剣道場

【参加料】500円／回（保険料含む）

【定 員】先着30名

※当日の19:50~受付前で参加受付を開始します

※定員に達し次第受付を終了します。

※運動ができる服装とタオル、飲み物、参加料を持参して下さい

## 【10月11月の開催日】

2024/10/12(土) 柔道場

2024/10/28(月) 剣道場

2024/11/11(月) 剣道場

2024/11/30(土) 柔道場

福岡市ももち体育館

TEL 092-851-4550

