

令和6年度10~3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
10	7	月	柔道場	1	6	月	柔道場
	28	月	柔道場		27	月	柔道場
11	11	月	柔道場	2	3	月	柔道場
	25	月	柔道場		10	月	柔道場
12	2	月	柔道場	3	3	月	柔道場
	9	月	柔道場		10	月	柔道場
	23	月	柔道場		24	月	柔道場
			31		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が必要です。（初回参加時でも可能です。）

【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。