

令和7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	7	月	柔道場	7	7	月	柔道場
	11	金	柔道場		11	金	柔道場
	14	月	柔道場		14	月	柔道場
	25	金	柔道場		25	金	柔道場
	28	月	柔道場		28	月	柔道場
5	9	金	柔道場	8	4	月	柔道場
	12	月	柔道場		8	金	柔道場
	23	金	柔道場		22	金	柔道場
	26	月	柔道場		25	月	柔道場
6	2	月	柔道場	9	1	月	柔道場
	6	金	柔道場		5	金	柔道場
	9	月	柔道場		8	月	柔道場
	20	金	柔道場		19	金	柔道場
	23	月	柔道場		22	月	柔道場
	30	月	柔道場		29	月	柔道場

【日程】 指定された月・金曜日（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、ダンベルやストレッチポール等のツール（用具）を使用し、健康維持増進のための運動を行います。