



ももち's 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】18:45～:19:45

【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18:30～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

【9月10月の開催日】

2025/9/9(火)剣道場

2025/9/30(火)剣道場

2025/10/7(火)剣道場

2025/10/26(日)柔道場

福岡市ももち体育館

TEL 092-851-4550