



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。
毎回単発の教室ですのでいつからでも気軽に参加できます。



【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、参加料を持参してください

【1月・2月の開催日】

2026/1/5(月)剣道場 2026/1/12(月・祝)剣道場

2026/2/10(火)剣道場 2026/2/22(月・祝)柔道場

福岡市ももち体育館

TEL 092-851-4550