

令和8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	6	月	柔道場	7	6	月	柔道場
	10	金	柔道場		10	金	柔道場
	13	月	柔道場		13	月	柔道場
	17	金	柔道場		17	金	柔道場
	24	金	柔道場		24	金	柔道場
	27	月	柔道場		27	月	柔道場
5	8	金	柔道場	8	31	金	柔道場
	11	月	柔道場		3	月	柔道場
	15	金	柔道場		10	月	柔道場
	22	金	柔道場		21	金	柔道場
	25	月	柔道場		24	月	柔道場
	29	金	柔道場		28	金	柔道場
6	1	月	柔道場	9	31	月	柔道場
	8	月	柔道場		7	月	柔道場
	12	金	柔道場		11	金	柔道場
	19	金	柔道場		14	月	柔道場
	22	月	柔道場		18	金	柔道場
	26	金	柔道場		25	金	柔道場
	29	月	柔道場		28	月	柔道場

【日程】 指定された月・金曜日（祝日、第3月曜、第1金曜、年末年始休館日等を除く）

【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。

令和8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	5	月	柔道場	1	15	金	柔道場
	9	金	柔道場		22	金	柔道場
	16	金	柔道場		25	月	柔道場
	23	金	柔道場		29	金	柔道場
	26	月	柔道場	2	1	月	柔道場
	30	金	柔道場		8	月	柔道場
11	2	月	柔道場		12	金	柔道場
	9	月	柔道場		19	金	柔道場
	13	金	柔道場		22	月	柔道場
	20	金	柔道場		26	金	柔道場
	27	金	柔道場	3	1	月	柔道場
	30	月	柔道場		8	月	柔道場
12	7	月	柔道場		12	金	柔道場
	11	金	柔道場		19	金	柔道場
	18	金	柔道場		26	金	柔道場
	25	金	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、第1金曜、年末年始休館日等を除く）

【時間】13：30～14：45

【場所】柔道場

【参加料】500円／回（保険料含む）

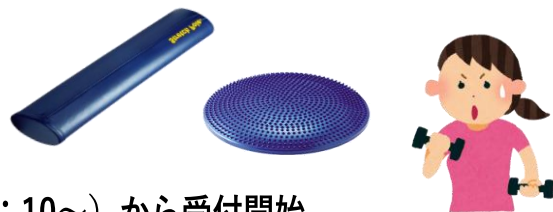
【定員】35名

※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。