

ビギナーズ向け 筋トレ・ストレッチ



in スポーツクラブ エスタクロス 城南

【日時】 **9月6日(金)**

19:00~20:30 (開場 18:30~)

【場所】 **スポーツクラブ エスタクロス 城南**
福岡市城南区七隈 8 丁目 4-8

TEL : 092-874-2300 FAX : 092-874-2302

【対象】 **20~64 歳**

【定員】 **20 名** (先着順)

【申込期間】 R 元年 8 月 1 日(木)~8 月 29 日(木)

※先着順ですので、申込み期間厳守をお願いします。

【申込方法】 スポーツクラブ エスタクロス 城南 へ 電話・FAX で、
①氏名②年齢③住所④連絡先をお知らせください。

※当日は、運動ができる服装・室内運動靴・タオル・飲み物をお持ちください。

ウェア・シューズ・タオルは、有料レンタルも有ります。

※当日の体調によっては、運動実技の参加をご遠慮いただく場合があります。

また、マシンのみを使った指導ではありません。

**参加費
無料**

「城南区健康長寿 100 歳チャレンジ」

構成 : S.B フィットネスサンテ飯倉, カーブス福岡ベふ, カーブス福岡長尾,
コナミスポーツクラブ城南, スポーツクラブ エスタ城南 (五十音順)
福岡市立城南体育館, 福岡市立城南市民プール, 城南区保健福祉センター
事務局 : 城南区保健福祉センター地域保健福祉課 **福岡100**