

# オトナ女子の 筋トレ・ストレッチ



in カーブス（福岡長尾・福岡べふ）

【対象】20～64歳の女性

【定員】各回20名（先着順）

【日時】9月7日（土）

14:30～16:00（開場14時～）

【場所】カーブス福岡長尾

福岡市城南区长尾1-16-20

【連絡先】TEL：092-863-8633

FAX：092-863-8633

【申込期間】8/16（金）～8/31（土）

【日時】9月28日（土）

14:30～16:00（開場14時～）

【場所】カーブス福岡べふ

福岡市城南区別府4-3-8-2F

【連絡先】TEL：092-844-7115

E-mail: fukuoka\_befu

@curves-family.jp

【申込期間】8/16（金）～9/21（土）

【申込方法】申込期間内に、各会場の連絡先へ申込み。

①氏名②年齢③住所④連絡先をお知らせください。

※先着順ですので、申込期間厳守でお願いします。

【注意事項】①当日は運動ができる服装と靴・タオル・飲み物をお持ちください。

（ウェア等のレンタルはありません。各自ご準備をお願いします）

②当日の体調によっては、運動実技の参加をご遠慮頂く場合があります。

③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，カーブス福岡べふ，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