

ビギナーズ向け 筋トレ・ストレッチ



in 福岡市立城南体育館

【日時】 **11月22日（金）**

19:15～20:45（開場 19:00～）

【場所】 **福岡市立城南体育館 武道室**

福岡市城南区別府 6-14-22

TEL : 092-851-0303

【対象】 **20～64 歳**

【定員】 **20 名**（先着順）

【申込期間】 **R 元年 11 月 1 日（金）～11 月 15 日（金）**

※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】 **福岡市立城南体育館へ電話・直接来館で、**

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。

シューズは有料レンタルも有ります（2時間 100 円）。

※当日、シャワー、更衣室、ロッカーの使用が可能です（使用料無料、ロッカーのみ 30 円）。

※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店，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**