

ビギナーズ向け 筋トレ・ストレッチ



in S.Bフィットネスサンテ飯倉店

【日時】 **11月16日(土)**

10:00~11:30 (開場 9:30~)

【場所】 **S.Bフィットネスサンテ飯倉店**

福岡市城南区飯倉 1-4-34

TEL : 092-844-1212

FAX : 092-823-1662

**参加費
無料**

【対象】 **20~64 歳**

【定員】 **20 名 (先着順)**

【申込期間】 **R 元年 10 月 15 日(火)~11 月 8 日(金)**

※先着順ですので、申込み期間厳守でお願いします。

【申込方法】 **S.Bフィットネスサンテ飯倉店へ電話・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。

ウエア・シューズ・タオルは、有料レンタルも有ります。

※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)。

※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。

「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**