

南市民プール フロアストレッチ

曜 日：毎週月曜日

※開催期間は平成30年5月14日～平成30年9月10日となります。
ただし、祝日・夏休み期間中は開催いたしません。

時 間：10：00～10：45

場 所：2F 研修室

定 員：15名（先着順）

対 象：15歳以上（中学生不可）

※参加にはチケットが必要となります。
事前に2F事務所にてチケットをお買い求めください。
お問い合わせは南市民プールまで
Tel 561-6011



- * 運動不足解消に・・・
- * 心身のリフレッシュに・・・
- * 肩・腰・膝などの怪我防止に・・・
- * 運動を始めたいけど仕方がわからない・・・
- * 身体を柔らかくしたい・・・ などなど。

激しい運動ではありません。まずはお気軽にご参加ください！

【必要なもの】運動ができる服装・タオル

福岡市立南市民プール