

# 12月無料レッスン

毎週火曜日30分の無料教室開催いたします

**時間** 13時15分～13時45分

**申込** 当日1F受付にて

## 12月教室案内

日程	教室名	強度	内容
12/4	ダンベル体操	☆	軽い負荷でのダンベル体操です。各部位をテンポ良く鍛えて筋力・代謝アップさせましょう。
12/11	ストレッチ教室	☆	各部位を丁寧に伸ばしていきます。運動不足の方でも安心して参加できます。
12/18	バランスボール教室	☆☆	リズムに合わせて楽しく汗を流したい方、姿勢改善、骨盤のゆがみ等気になる方はぜひご参加ください。
12/25	休館日のためお休みします。		

**条件** 当日プール又はトレーニングを利用する方

久留米市民温水プール2Fホールで開催

教室内容は日にちによって異なりますので  
上記スケジュールをご確認ください

久留米市民温水プール 0942-21-2040

