

# 無料エクササイズ教室

毎週火曜日30分の無料教室開催いたします

**時間** 13時30分～14時00分

**申込** 当日30分前～1F受付にて

## 5月教室案内

日程	教室名	強度	内容
5/8	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。
5/15	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。
5/22	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。
5/29	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。

**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

