

# Let's 体力向上計画!

④運動施設へチャレンジ!

③週1回の定例教室に参加

②月1回の  
スポーツ教室に参加

①体力測定に参加



## ①体力測定に参加してみましよう!

ご自身の体力や筋力を知る目安になります。なんと、「**無料**」で受けることができます!

【項目】

- インボディー(体組成)
- 棒反応(敏捷性)
- 長座体前屈(柔軟性)
- 握力(静止筋力)
- 開眼片足立ち(バランス)

## ②月1回のスポーツ教室に参加してみましよう!

月1回のスポーツ教室(500円/回)を開講しています!

ご自身の体力を知った後で、体力維持、向上するための教室です。

イチ、ニ、イチ、ニ

テーマに沿った教室を開講しています。

お試しに体を動かしてみませんか?

毎月4週目(水)に開催予定です!

一緒に体を動かしましょう!



## ③週1回の定例教室に参加してみましよう!

3か月単位でスポーツ教室を実施中です! 様々な教室を開講しております。

・やさしいエアロ入門 ・足腰シャキーン教室 ・はじめてみよう簡単ヨガ教室 など

## ④運動施設へチャレンジしてみましよう!!

皆さんのお話を聞きながら、各運動施設をご案内いたします。お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先: 宗像市スポーツサポートセンター(宗像市民体育館内)

TEL: 0940-72-1112【営業時間9:00~17:00】

※日曜日・月曜日は休館(月曜日が祝日の場合は翌平日)

# Let's 体力向上計画!

★体力測定・スポーツ教室の開催日程★

開催年・月		①体力測定	②スポーツ教室
平成30年	8月	22日	29日
	9月	19日	26日
	10月	17日	24日
	11月	21日	28日
	12月	19日	26日
平成31年	1月	16日	23日
	2月	20日	27日
	3月	20日	27日

## ①体力測定 毎月第3週水曜日

(1)午前の部 11時～12時

(2)午後の部 14時～15時

定員:各10名

※先着順となります

無料!

## ②スポーツ教室 毎月4週目または5週目水曜日

・13時～16時の間で1レッスン

参加費500円!



皆様のご参加お待ちしております

