

# オンライン運動教室「スポレク do it！」

参加者募集中!!

4月18日(金)14:00~14:30

からだほぐしをしよう!

姿勢編

毎月第3金曜日開催

参加費

無料

しなやかに動けるからだづくりをしよう



こんどう ふき  
講師：榎藤 落

パラディソ・インストラクター

次回  
予告

5/16(金)からだほぐしをしよう! 健脚編

6/20(金)すっきりリフレッシュ! 肩編

7/18(金)すっきりリフレッシュ! 腰編



←オンライン受講  
申し込みフォームは  
こちらから

主催：福岡スポレク マネジメントグループ



福岡市立西体育館  
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM



福岡市立東体育館  
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

お問い合わせ先：NPO法人福岡市レクリエーション協会  
〒819-0005 福岡市西区内浜1丁目5-1

TEL:092-707-6617

E-mail: info@rec-fukuokacity.jp

開催形式：オンライン会議システムZOOM。  
申込方法：申し込みフォームにご入力ください。  
お申込みされた方は当日ZOOM情報をメールにてお送りします。  
申込締切：2024/4/17(木)17:00