

九州初!

チューブ トレーニング

体験
教室

～カラダ引き締めトレーニング～

チューブトレーニングはチューブの太さや長さを変えて簡単に負荷を調整することができ、手軽でありながらも筋肉の引き締め効果が高いトレーニングです！老若男女問わずたくさんの方々に楽しんでトレーニングしていただけます！

男性は**パンプアップ!**
女性は**シェイプアップ!**

実施日：令和4年2月3日（木）

時間：19:50～20:50

場所：北九州パレス 卓球場

受講料：1,000円

定員：15名

1/4（火）より受付開始!



トレーニングの様子



動きやすい服装・タオル・水分があれば大丈夫!

ふらっと Re 代表/トレーナー
健康運動指導士 坂田 晴矢 先生

チューブトレーニングは、筋肉を引き締めていくのに最適なトレーニングです！皆さんのこれからのフィットネスライフの第一歩として、一緒にトレーニングを頑張っていきましょう！

お電話お待ちしております！

〒803-0835 福岡県北九州市小倉北区井堀 5-1-3
電話 (093) 651-4600 FAX (093) 651-4610
ホームページ <https://kitakyushu-palace.com/>
開館日時:火～日曜日 9～21 時 休館日:月曜日、年末年始

☎093(651)4600



福岡県北九州勤労青少年文化センター
北九州パレス
KITAKYUSHU PALACE