

## 令和6年度 筋力向上トレーニング啓発教室 実施日程および会場

区	会場	コース番号	実施期間	曜日	時間
門司	スポーツクラブEsta門司	門①	10月4日～12月20日	金	15:00～
	門司生涯学習センター	門②	10月3日～12月12日	木	10:00～
小倉北	ルネサンス小倉	北①	10月7日～1月6日	月	16:30～
		北②	10月1日～12月24日	火	16:30～
		北③	10月3日～12月12日	木	16:30～
小倉南	ウイングス城野	南①	10月4日～12月13日	金	12:30～
		南②	10月3日～12月12日	木	11:00～
	文化記念公園	南③	10月2日～12月11日	水	15:30～
若松	スポーツクラブリフレ	若①	10月1日～12月24日	火	16:00～
		若②	10月4日～12月20日	金	16:00～
八幡東	さわらびF&Cクラブ	東①	10月2日～12月11日	水	15:15～
	グローバルマーケットアクアパーク桃園	東②	10月3日～12月12日	木	10:30～
八幡西	八幡西生涯学習総合センター 折尾分館	西①	10月1日～1月28日	火	14:00～
	折尾まちづくり記念館	西②	10月4日～12月13日	金	10:00～
	黒崎ひびしんホール	西③	10月3日～12月19日	木	10:30～
		西④	10月3日～12月19日	木	14:00～
戸畑	第一警備スポーツセンター戸畑	戸①	10月1日～12月24日	火	10:00～
		戸②	10月3日～12月12日	木	10:00～