

# ラグビーチームの筋トレ教室



## 10月13日 (月) スポーツの日

- 時間 : 10時30分~11時30分  
場所 : 健康棟アリーナ  
対象 : 中学生以上 (定員30人 : 当日先着順)  
料金 : **無料**  
内容 : 普段運動していない方向けの自宅でも  
手軽に行えるトレーニングの紹介  
準備物 : 動きやすい服装、室内靴、飲み物、タオル



ルリー口福岡について(詳しくはHP、Instagramをご覧ください)  
2022年、地域密着型のラグビーチームとして、母体となる企業を持たず、地域とともに1からうきは市でチームを立ち上げ、選手たちはうきは市内外のさまざまな企業に就職し、地域に密着しながら練習している。  
九州地域リーグ「トップキュウシュウAリーグ」で2022、2023年と連覇を果たし、2024年から国内最高峰・リーグワンのディビジョン3に参戦!



ルリー口福岡  
ホームページ



ルリー口福岡  
Instagram



▲公式キャラクターのルーロ(左)とリーロ(右)