

4月



東体育館 ショートレッスン月間予定表



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
ショートレッスン休み 	ショートレッスン休み 	体幹トレーニング 13:30~14:15 上半身トレーニング 19:00~19:45	ショートレッスン休み 	ストレッチ30 15:30~16:00	ショートレッスン休み 	姿勢改善 13:30~14:15
8	9	10	11	12	13	14
下半身トレーニング 10:30~11:15	ショートレッスン休み 	肩こり解消 13:30~14:15	ショートレッスン休み 	ストレッチ30 15:30~16:00	ショートレッスン休み 	ショートレッスン休み 
15	16	17	18	19	20	21
ショートレッスン休み 	休館日	おまかせトレーニング 13:30~14:15 おまかせトレーニング 19:00~19:45	ショートレッスン休み 	ストレッチ30 15:30~16:00	ショートレッスン休み 	おまかせトレーニング 13:30~14:15
22	23	24	25	26	27	28
おまかせトレーニング 10:30~11:15	ショートレッスン休み 	上半身トレーニング 13:30~14:15	ショートレッスン休み 	ストレッチ30 15:30~16:00	ショートレッスン休み 	ショートレッスン休み 
29	30	<p style="text-align: center; color: green; font-size: 1.2em;">春の陽気と共に新年度がスタートしました！</p> <p>季節の変わり目は何かと忙しく、気付かないうちに疲れやストレスが溜まっているものです。ストレッチやトレーニングで身体を動かし、健やかに新年度を迎えましょう♪</p> <p>また、4月からショートレッスンの内容が変更になっておりますので、お間違えの無いようにお願いします。</p>				
ショートレッスン休み 	ショートレッスン休み 					

～「東体育館だより」と「スポレクNEWS」統合お知らせ～

今までご愛読いただいております「東体育館だより」が4月から「スポレクNEWS」と統合して発行させていただきます！
 毎月1日発行の「スポレクNEWS」にはショートレッスン・フォローアップの月間予定や簡単なエクササイズメニュー、健康や運動に関する栄養学の豆知識、参加者募集中の教室など様々な情報を発信しております！！
 皆さまの体育館利用や健康・体力の保持増進にお役立てください☆

【内容について】

※ストレッチ30以外は、30分間のストレッチ+トレーニングを15分間行います。

〈ストレッチ30〉

30分間のストレッチです。ご自分のペースで気持ちの良いストレッチを行って、カラダをリフレッシュさせませんか？

〈下半身トレーニング〉

お尻や太ももなど、下半身を引き締めたい、鍛えたい方にオススメです！

〈体幹トレーニング〉

お腹周りの引き締めや痩せやすいカラダづくり、運動能力を高めたい方にオススメです！

〈おまかせトレーニング〉

その日の担当指導員が、テーマを決めて行います。今話題のトレーニングを行うことも！

〈姿勢改善〉

姿勢を改善するエクササイズを中心に行います。姿勢でお悩みの方にオススメです！

〈骨盤エクササイズ〉

骨盤周りを中心にエクササイズを行います。カラダのあらゆる不調でお悩みの方にオススメです！

〈上半身トレーニング〉

お腹や背中など、上半身を引き締めたい、鍛えたい方にオススメです！

〈肩こり解消〉

肩こり解消のエクササイズを行います。痛みやしびれなど肩こりでお悩みの方にオススメです！

〈腰痛予防〉

腰痛でお悩みの方にオススメです！予防、改善するためにエクササイズを行います。

【参加方法は？】

① **動きやすい服装（伸縮性のあるジャージなど）、室内用シューズ**をご準備ください。

レッスン開始30分前から1階ロビーにて受付を開始します。定員は25名です。

名簿に名前を記入し、スポーツ指導員から番号札をお受け取りください。※知人の分など、代理の受付はご遠慮ください。

② 券売機・受付にて**利用券の購入・発券**をお願いします。

料金は2時間あたり **【中学生】90円(※1・2)** **【高校生】130円(※2)** **【一般】260円** **【65~69歳】130円(※2)** **【70歳以上】無料(※2)**

※1・・・18歳以上の同伴者が必要です。 ※2・・・学生手帳、シルバー手帳を必ず窓口でご提示ください。

③ レッスン開始時刻までに**トレーニング室内の青いマット**へお集まりください。

担当の指導員が番号札を回収した後、いよいよレッスンは始まります！楽しく身体を動かしましょう！

○レッスン以外の時間でも、トレーニングについてわからないことがございましたら、お気軽にお声かけください！
なお、**土・日・祝日は、大会等で駐車場が大変混み合うことが予想されます。**お早めのご来館、公共の交通機関等での来館をオススメいたします。

東体育館 〒813-0003 福岡市東区香住ヶ丘1-12-2 TEL (092) 672-0301