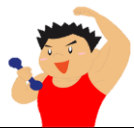



















# 5月



## 東体育館 ショートレッスン月間予定表



月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
	下半身トレーニング 13:30~14:15 腰痛予防 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 	ショートレッスン休み こどもの日 無料開放の為	ショートレッスン休み 
7	8	9	10	11	12	13
ショートレッスン休み 	姿勢改善 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 	体幹トレーニング 10:30~11:15
14	15	16	17	18	19	20
ショートレッスン休み 	上半身トレーニング 13:30~14:15 下半身トレーニング 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 	肩こり解消 13:30~14:15	ショートレッスン休み 
21	22	23	24	25	26	27
休館日	おまかせトレーニング 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 	おまかせトレーニング 10:30~11:15
28	29	30	31	 <p><b>新年度がスタートしました！ 初めての方でも気軽に参加できます！ 皆様のご参加をお待ちしてます！</b></p>		
ショートレッスン休み 	体幹トレーニング 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			

スポーツ指導員の紹介～4月より新しい指導員がやって来ましたのでご紹介します！～

初めまして中村です。  
皆様と一緒に楽しくレッスンができるように  
精一杯頑張ります！宜しくお願いします！



なかむら ゆうき  
中村 祐樹

4月から指導員として勤務する廣渡です。  
2年間パーソナルトレーナーとして活動していま  
した。身体の事で気になる事がありましたら  
お声かけください！



ひろわたり  
廣渡 めぐみ

## 【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、いよいよレッスンが始ります！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