






# 10月



## 東体育館 ショートレッスン月間予定表



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
ショートレッスン休み 	上半身トレーニング 13:30~14:15 体幹トレーニング 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 	下半身トレーニング 13:30~14:15	ショートレッスン休み 
8	9	10	11	12	13	14
ショートレッスン休み 体育の日 無料イベント開催!	下半身トレーニング 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 	おまかせトレーニング 10:30~11:15
15	16	17	18	19	20	21
休館日	おまかせトレーニング 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 	体幹トレーニング 13:30~14:15	ショートレッスン休み 
22	23	24	25	26	27	28
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 	上半身トレーニング 10:30~11:15
29	30	31	<p align="center"><b>~10月8日(月・祝) 体育の日 無料開放日のご案内~</b></p> <p align="center"><b>みんなでスポーツを楽しみませんか?</b></p> <p>10月8日(月・祝) 体育の日は無料で体育館をご利用いただけます。 また、当館のスポーツ指導員が下記の無料イベントを開催いたします!!</p> <p>① 幼児向け教室(13:30~) 動物真似っこ体操など ② 小学生向け教室(14:30~) 運動あそびなど ③ 一般向け教室(15:30~) 良い姿勢作りなど</p> <p align="right">※各教室の詳細は、体育館までお問い合わせ下さい。</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 				

**福岡市体育館・プール利用カードのご案内**

体育施設の利用者の中で、減免対象者(65歳以上、障がいのある方)は申請をすることで、公的な身分証明書の代用となる「利用カード」を発行することができます。詳細はスタッフに問い合わせ下さい。

**~10月8日(月・祝) 体育の日 無料開放日のご案内~**

**みんなでスポーツを楽しみませんか?**

10月8日(月・祝) 体育の日は無料で体育館をご利用いただけます。  
また、当館のスポーツ指導員が下記の無料イベントを開催いたします!!

① 幼児向け教室(13:30~) 動物真似っこ体操など  
② 小学生向け教室(14:30~) 運動あそびなど  
③ 一般向け教室(15:30~) 良い姿勢作りなど

※各教室の詳細は、体育館までお問い合わせ下さい。

※18:00以降は中学生以下のみでのご利用ができません。保護者の方と一緒に来てね!

## 【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。

ショートレッスンの実施内容を見直し、  
①内容の厳選  
②トレーニングメニューの固定化  
の変更を致しました。  
ご承知のほどよろしくお願い致します。

### 〈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？



### 〈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！



### 〈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！



### 〈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！



### 〈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！

## 【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。定員は先着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、シルバー手帳等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  
でのご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

