

11月



東体育館 ショートレッシン月間予定表



月	火	水	木	金	土	日
【お知らせ】 新規マシンの導入に際し、十分な運動スペース確保するためショートレッシンの 参加定員数を【20名】に変更 を致しました。ご承知の程よろしくお願ひ致します。			1	2	3	4
			ストレッチ30 15:30~16:00	ショートレッシン休み 	上半身トレーニング 13:30~14:15	ショートレッシン休み
5	6	7	8	9	10	11
ショートレッシン休み 	下半身トレーニング 13:30~14:15 おまかせトレーニング 19:00~19:45	ショートレッシン休み 	ストレッチ30 15:30~16:00	ショートレッシン休み 	ショートレッシン休み 	体幹トレーニング 10:30~11:15
12	13	14	15	16	17	18
ショートレッシン休み 	体幹トレーニング 13:30~14:15	ショートレッシン休み 	ストレッチ30 15:30~16:00	ショートレッシン休み 	下半身トレーニング 13:30~14:15	ショートレッシン休み
19	20	21	22	23	24	25
休館日	上半身トレーニング 13:30~14:15 上半身トレーニング 19:00~19:45	ショートレッシン休み 	ストレッチ30 15:30~16:00	ショートレッシン休み 	ショートレッシン休み 	下半身トレーニング 10:30~11:15
26	27	28	29	30	トレーニング室にモニターを設置しております！ 現在はストレッチの動画を再生しております！！ 9~17時は【モーニング・ベーシック】 17~22時は【ナイト・ベーシック】 ぜひご活用ください！！	
ショートレッシン休み 	おまかせトレーニング 13:30~14:15	ショートレッシン休み 	ストレッチ30 15:30~16:00	ショートレッシン休み 		

～インフルエンザを予防しましょう！～

インフルエンザとは

インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。

感染経路

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。●咳エチケットを心がけ、咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと●手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うことを心がけてください。

予防で大切なこと

- 咳エチケット（周りの方へうつさない）を心がけ、咳やくしゃみを他の人に向けて発しないようにしましょう！
- 外出後の手洗い ☞手指についたウイルスを洗い流しましょう！
- 適度な湿度の保持 ☞湿度を50~60%に保ち、空気の乾燥を避けよう！
- 十分な休養・水分とバランスのとれた栄養摂取
☞体の抵抗力を高め、十分な休養・水分とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。

【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？



〈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！

新規マシンの導入に際し、十分な運動スペース確保のため…
ショートレッスンの参加定員数を【20名】に変更を致しました。
ご承知の程よろしくお願い致します。

【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20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。 ※受付開始時刻に定員を超えていた場合は抽選を行います。但し、定員に達していない場合は定員まで先着受付。



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

