

12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
<p>いよいよ今年も残すところあと1ヶ月となりました！ 大掃除や年賀状など、新年を迎える準備で毎日忙しく過ごされているのではないのでしょうか。 ショートレッスンに参加して疲れも気持ちもリフレッシュして元気良く新年を迎えましょう！！ 新年の開館は1月5日からです。来年も皆さまのご参加お待ちしております♪</p> 						1 体幹トレーニング 13:30~14:15
2 ショートレッスン休み 	3 ショートレッスン休み 	4 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	5 ショートレッスン休み 	6 ストレッチ30 15:30~16:00	7 ショートレッスン休み 	8 ショートレッスン休み 
9 下半身トレーニング 10:30~11:15	10 ショートレッスン休み 	11 下半身トレーニング 13:30~14:15	12 ショートレッスン休み 	13 ストレッチ30 15:30~16:00	14 ショートレッスン休み 	15 おまかせトレーニング 13:30~14:15
16 ショートレッスン休み 	17 休館日	18 おまかせトレーニング 13:30~14:15 上半身トレーニング 19:00~19:45	19 ショートレッスン休み 	20 ストレッチ30 15:30~16:00	21 ショートレッスン休み 	22 ショートレッスン休み 
23 おまかせトレーニング 10:30~11:15	24 ショートレッスン休み 	25 体幹トレーニング 13:30~14:15	26 ショートレッスン休み 	27 ストレッチ30 15:30~16:00	12月28日~1月4日まで 年末年始休館日	

気をつけよう！年末年始の体調管理【アルコール/高カロリー/乾燥】

年末年始は行事が続くなど、生活リズムが乱れがちなシーズンです。
 食事面では忘年会などでお酒（アルコール）の摂取、ケーキやお雑煮など高カロリーの食事が多くなりがちです。
 運動面では寒い時期となり運動量が低下しがちです。体調面では空気の乾燥から肌荒れや風邪・インフルエンザへの注意が必要です。
 暴飲暴食・睡眠不足に注意し、手洗いうがい&湿度を保つなどの健康管理にも気をつけて、楽しい年末年始をお過ごしください！



【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？

〈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！

〈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、代理の受付をご遠慮ください。 ※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致します。



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