

2019 1 月

東体育館 ショートレックスン月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
<p>あけましておめでとうございます。 本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。 【1～4日 年始休館日】</p>						5 下半身トレーニング 13:30～14:15
6 ショートレックスン休み 	7 ショートレックスン休み 	8 上半身トレーニング 13:30～14:15	9 ショートレックスン休み 	10 ストレッチ30 15:30～16:00	11 ショートレックスン休み 	12 ショートレックスン休み 
13 上半身トレーニング 10:30～11:15	14 ショートレックスン休み 	15 おまかせトレーニング 13:30～14:15 体幹トレーニング 19:00～19:45	16 ショートレックスン休み 	17 ストレッチ30 15:30～16:00	18 ショートレックスン休み 	19 上半身トレーニング 13:30～14:15
20 ショートレックスン休み 	21 休館日	22 体幹トレーニング 13:30～14:15	23 ショートレックスン休み 	24 ストレッチ30 15:30～16:00	25 ショートレックスン休み 	26 ショートレックスン休み 
27 体幹トレーニング 10:30～11:15	28 ショートレックスン休み 	29 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	30 ショートレックスン休み 	31 ストレッチ30 15:30～16:00		

2019年スポーツイベント予定
 1月 サッカーAFCアジアカップ開催
 5月 新しい元号の年が始まる
 9月 いきいき茨城ゆめ国体開催
 10月 ラグビーワールドカップ開催

東京オリンピック・パラリンピック2020開催に向け、各地でイベントが行われます。「する・観る・支える・知る」など多様なスポーツへの関わり方があります。ご自身に適したスポーツの楽しみ方を探してみませんか。
【豆知識】2020年より体育の日は「スポーツの日」に名称が改められます。

【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！

【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