

2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>トレーニングやトレーニングマシンの使い方など… どのようなことでもお気軽に スポーツ指導員にお声かけ下さい！！</p>					1 ショートレックスン休み 	2 おまかせトレーニング 13:30~14:15
3 ショートレックスン休み 	4 ショートレックスン休み 	5 下半身トレーニング 13:30~14:15 上半身トレーニング 19:00~19:45	6 ショートレックスン休み 	7 ストレッチ30 15:30~16:00	8 ショートレックスン休み 	9 ショートレックスン休み 
10 体幹トレーニング 10:30~11:15	11 ショートレックスン休み 	12 おまかせトレーニング 13:30~14:15	13 ショートレックスン休み 	14 ストレッチ30 15:30~16:00	15 ショートレックスン休み 	16 下半身トレーニング 13:30~14:15
17 ショートレックスン休み 	18 休館日	19 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	20 ショートレックスン休み 	21 ストレッチ30 15:30~16:00	22 ショートレックスン休み 	23 ショートレックスン休み 
24 上半身トレーニング 10:30~11:15	25 ショートレックスン休み 	26 下半身トレーニング 13:30~14:15	27 ショートレックスン休み 	28 ストレッチ30 15:30~16:00		

”冷え”対策は万全ですか？

2月は暦の上では立春を迎え、春がもうそこまでやって来ています。しかし、まだまだ寒い日が続きます！簡単にできる”冷え”対策を紹介致します！



身体を温めよう！！

運動を行い体温UP！腹巻などでお腹を温めましょう！また、ニンジンやごぼうなどの根菜・生姜などの食材、温かい飲み物など身体を内側から温めることも効果的！！温かい服装で保温も！

血行を良くしよう！

ストレッチで血行促進！！温かい血液を手先や足先まで届けましょう！また、落ち着く音楽を聴いたり、深呼吸をするなどリラックスし、副交感神経を優位に働かせることも血行促進に効果的です！

【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