










3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
平成31年4月7～25日 競技場は改修工事の為、ご利用いただけません。				1	2	3
				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 
4	5	6	7	8	9	10
ショートレッスン休み 	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 	ショートレッスン休み 	おまかせトレーニング 10:30～11:15
11	12	13	14	15	16	17
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 	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 
18	19	20	21	22	23	24
休館日	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 	下半身トレーニング 10:30～11:15
	体幹トレーニング 19:00～19:45					
25	26	27	28	29	30	31
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 	ストレッチ30 15:30～16:00	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 

～平成31年度 ショートレッスン&フォローアップの内容変更について～

平成31年4月からのショートレッスンの変更は現時点ではありません。
 変更を行う場合は随時ご連絡いたします。
 次年度もどうぞよろしくお願い致します。

平成31年4月よりフォローアップの実施日・時間に変更となります。
 偶数月…第2・4日木曜日 奇数月…第1・3・5日木曜日、各90分間実施
 ※4/7～25日まで競技場の改修工事予定の為、実施種目が変則的になります。

【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