
















4月 東体育館 SL・FU・健康エクササイズ 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
ショートレッシン フォローアップ教室 健康エクササイズ お知らせを統一 致しました!!	1	2	3	4	5	6
	健康エクササイズ ①13:00~14:00  ステップエアロ運動 ②14:00~15:00 全身スッキリ! ストレッチ&エクササイズ	SL45 13:30~14:15 下半身トレーニング 19:00~19:45 おまかせトレーニング		SL30 15:30~16:00 ストレッチ30		SL45 13:30~14:15 おまかせトレーニング
7	8	9	10	11	12	13
健康エクササイズは シューズマークがある 場合のみシューズが 必要!!	健康エクササイズ ①13:00~14:00  おまかせトレーニング ②14:00~15:00 ゆったり ボディメンテナンス	SL45 13:30~14:15 体幹トレーニング		SL30 15:30~16:00 ストレッチ30 FU 朝・昼・夜 トレーニング		
	10:30~11:15 上半身トレーニング	定期点検日 (休館)	SL45 13:30~14:15 おまかせトレーニング 19:00~19:45 体幹トレーニング		SL30 15:30~16:00 ストレッチ30	
21	22	23	24	25	26	27
	健康エクササイズ ①13:00~14:00  転倒予防!ラダートレーニング ②14:00~15:00 ストレッチポールで 歪みや痛み改善	SL45 13:30~14:15 上半身トレーニング		SL30 15:30~16:00 ストレッチ30 FU 朝・昼・夜 卓球		
28	29	30	健康エクササイズ	FU	SL45	SL30
SL45 10:30~11:15 体幹トレーニング	祝日のため、 教室休み	SL45 13:30~14:15 下半身トレーニング 19:00~19:45 体幹トレーニング	【参加料】 350円	【料金】 施設使用料	【中学生】90円^{※1} 【高校生】130円^{※1} 【一般】260円 【65~69歳】130円^{※1・2} 【70歳以上】無料^{※1・2} 【障がい者】無料^{※1・2}	※1... 一般の方以外は、学生証・シルバー手帳等を必ず窓口でご提示ください。 ※2... 福岡市内にお住いの方が対象

【内容について】

【共通事項】動きやすいで服装（伸縮性のあるジャージなど）、室内用シューズをお持込みください。

※健康エクササイズは  マークがある場合のみシューズが必要になります。

健康エクササイズ

【内容】テーマに沿って、ツールなどを使いながらトレーニングや体の不調な部分を改善する60分間の教室です。

例：ステップエアロ運動、
ポッコリお腹改善など…

【日時】●シューイチ健康エクササイズ

毎週月曜日 ①部 13:00～14:00
②部 14:00～15:00

※祝日・休館日はお休み

●木曜日健康エクササイズ

指定された木曜日 9:30～10:30

【料金】1回350円

【定員】20名

※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
ない場合は先着受付致します。

【受付】各部開始30分前に1階受付ロビーにおいて。

【場所】健康体力相談室

【対象】18歳以上の方

FU（フォローアップ教室）

【内容】卓球やトレーニング、ソフトバレー、バドミントン、
ファミリーバドミントンなどの軽運動と運動前後の
ストレッチを含め、90分間の教室です。

【日時】指定された木曜日の朝・昼・夜

※偶数月は第2・4木曜日

奇数月は第1・3・5木曜日

※朝の部 10:00～11:30

昼の部 13:00～14:30

夜の部 19:00～20:30

【料金】1回260円

※65～69歳は130円

70歳から無料

【定員】制限なし

【受付】券売機・受付窓口にて「フォローアップ」の
利用券を購入・発券をお願い致します。
利用券は担当のスポーツ指導員または利用券
回収BOXにお入れください。

【場所】競技場または武道室

【対象】18歳以上の方

SL（ショートレッスン）

【内容】SL45は30分間のストレッチ+トレーニング
を15分間行います。

トレーニングのテーマは…

上半身トレーニング・下半身トレーニング・
体幹トレーニング・おまかせトレーニング

SL30は30分間のストレッチのみ行います。

【日時】毎週 火・木曜日、隔週 土・日

指定された時間 朝の部 10:30～

昼の部 13:30～

夜の部 19:00～

【料金】1回260円

※中学生は90円、高校生は130円

65～69歳は130円（市内在住の方）

70歳から無料（市内在住の方）

障がい者は無料（市内在住の方）

【定員】20名

※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
ない場合は先着受付致します。

【受付】各レッスン開始30分前に1階受付ロビー
において。

※名簿に名前を記入し、番号札をお受け取
りください。

【場所】トレーニング室

【対象】中学生以上の方

※中学生の方が参加される場合は、
18歳以上の同伴者が必要です。

○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込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来館をオススメします！

福岡市立東体育館 〒813-0003 福岡市東区香住ヶ丘1-12-2 TEL(092)672-0301



福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM