

3月 シューイチ健康エクササイズ 予定表



【シューイチ健康エクササイズ再開のお知らせ】

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、相次ぐ教室中止で皆様にご迷惑をおかけしましたが、1月25日(月)より「シューイチ健康エクササイズ教室」を再開致しました。詳細については下記をご覧ください。

日	曜日	時間	テーマ
1	月	① 13:00~14:00	おまかせトレーニング
		② 14:00~15:00	ストレッチポールでベーシックセブン
8	月	① 13:00~14:00	転倒予防!ラダートレーニング 🦿
		② 14:00~15:00	ツールを使って筋膜リリース
22	月	① 13:00~14:00	簡単ダンベルトレーニング 🦿
		② 14:00~15:00	バランスボールで歪みリセット 🦿
29	月	① 13:00~14:00	ポッコリお腹改善&予防トレーニング
		② 14:00~15:00	テニスボールを使ってポティメンテナス

※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です。新型コロナウイルス感染拡大により、スポーツ教室の中止や変更等を行う可能性があります。

【参加方法(事前電話予約制へ変更)】

【予約】前日(日曜)事前電話予約 9:00~19:00

【受付】各部開始15分前 / 1階・ロビー 【対象】18歳以上 定員:12名 参加料:350円(保険料含む) 場所:健康体力相談室

【持ち物】運動しやすい服装、室内シューズ、汗ふき用タオル、水分補給用飲料(ふた付き)

【お問合せ】 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)

教室に参加される方へのお願い

【新型コロナウイルス感染症感染予防対策について】

当施設の教室にご参加いただく際は、必ずお読みください。（令和2年12月15日現在）

- ①発熱や風邪、嗅覚や味覚障害の症状がある場合、入館はご遠慮ください。
- ②同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合、参加を見合わせてください。
- ③原則マスクを着用して、ご入館ください。
- ④必ず体育館入口の消毒液で、手指の消毒を行ってからご入館ください。こまめな手洗いもお願いします。
- ⑤出来る限り事前に着替えてご来館ください。更衣室の利用は速やかにお願いします。
- ⑥3密（密閉・密集・密接）を避けて、施設で行っているその他の感染予防対策にご協力をお願いします。
※他の参加者、施設利用者等との距離（できるだけ2m）を確保ください。
※大きな声での会話、不要な接触は控えください。
- ⑦利用後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、速やかにご連絡ください。

福岡市立東体育館では定期的に室内を換気し、ドアノブ等を頻繁に消毒するなど感染予防対策を実施しております。

※新型コロナウイルス感染拡大により、スポーツ教室の中止や変更等行う場合があります。
事前に東体育館までお問い合わせいただくか、ホームページやSNSでご確認ください。

【お問い合わせ先】福岡市立東体育館

TEL：092-672-0301 FAX：092-672-0302

東体育館HP

URL：www.fukuoka-higashi-gym.jp



Facebook



Instagram



LINE



福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM