

あなたの 地域に活力を!!

講師派遣
します

スポーツやレクリエーションの講師を派遣します



地域に根差した体育館運営を目指し、健康づくりとスポーツに関して高いスキルを持ったスポーツやレクリエーションの講師を派遣します。講座内容や企画のご相談など、お気軽にご連絡ください。



教室プログラム



裏面にスポーツトレーナーやレクリエーション・インストラクターによる多彩なプログラムを紹介しています。その他のプログラムについても、お気軽にご相談ください。

派遣費用



実施時間に応じて費用のお見積りをいたします。予算のご都合がある場合も相談に応じますので、お問い合わせください。ご相談は無料です。

派遣までの流れ



まずはプランと予算の相談から
↓
内容の打合せ
↓
日時の調整
↓
会場確保後、申込書提出
↓
教室後に派遣料のお振込み

お申し込み・問合せ



福岡スポレク マネジメントグループ
(東体育館)

Tel : 092-672-0301

Fax : 092-672-0302

Email : info@fukuoka-higashi-gym.jp

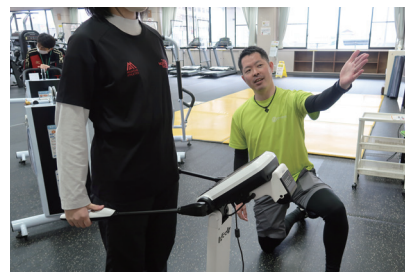
福岡市立 **東** 体育館

FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

あなたの 地域に活力を!!



簡単レクリエーション



体力測定会 (inbody)

派遣プログラム

成人一般～高齢者向け

No.	プログラム名	運動強度	内容
1	自分でできるカラダのメンテナンス	★	身体の歪みなどの悩みをストレッチやトレーニングで改善していく内容です。
2	正しい知識で歩こう！ ウォーキング会	★	歩く姿勢や歩き方、目標心拍数など自分に合ったペースを実際に歩いて実感してもらう内容です。
3	ツールを使ったトレーニング	★	セラバンドやバランスボールなど道具を使ったトレーニングを行います。
4	リズム・トレーニング♪	★★	音楽に合わせて簡単な動きからエアロビクスまでご要望に応じて楽しく身体を動かします。
5	完全おまかせトレーニング！	★～★★★★	東体育館スポーツ指導員が自信を持って指導いたします。

子ども・親子向け

6	子ども体操教室	★★	マット運動やなわとび、鉄棒などを行います。
---	---------	----	-----------------------

どなたでもできる！

7	ニュースポーツ体験	★	今話題のモルックやラダーゲッターなど様々なニュースポーツが体験できます。
8	体力測定会	★	筋力・柔軟性・俊敏性など体力測定で身体年齢を測定します。 ※Inbodyを含む
9	簡単レクリエーション	★	みんなで、はしゃぎながら脳トレやゲームを楽しむ内容です。

上記以外も含め、短時間のご依頼も可能です。

また、プログラム内容や運動強度の調整などもご相談に応じます。