

〒813-0003 福岡市東区香住ヶ丘 1 丁目 1 2 番 2 号

TEL | 092-672-0301 FAX | 092-672-0302

休館日 | 毎月第 3 月曜日(祝日の時は翌日)、年末年始

URL | <https://www.fukuoka-higashi-gym.jp>

東体育館公式LINE
にて情報配信中!

お友達登録
よろしく
お願いします



東体育館 館長
那須 久功

● 那須館長のつぶやき

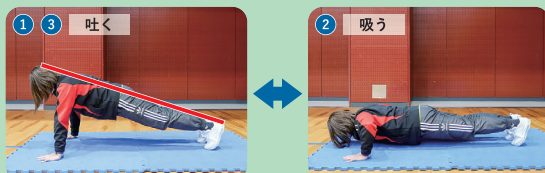
今年は3年ぶりに博多どんたく港まつりが開催されることになり、withコロナのなかで少しづつ元の生活に戻りつつあります。東体育館の運営も少しづつコロナ前の状況に戻りつつありますが、まだまだ感染対策をしっかりと行っていく必要がありますので、利用者の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。今まで家に籠りがちな生活を強いられ、体を動かすことが少なくなっていました。新緑の頃の今こそ体を動かすことで晴れやかな気持ちを取り戻したいものです。東体育館では今月からワンコインで「シューイチ健康エクササイズ」を開催します。これは18歳以上の方が対象で筋トレやストレッチを中心として健康づくりをするもので、受講後はきっと爽やかな気持ちになれると思います。初めての方も気軽にご参加ください。お待ちしております。

● Easy Exercise Menu

今回は胸(大胸筋)を鍛える『プッシュアップ』のご紹介をします。主に胸を鍛えるトレーニングとして知られている「プッシュアップ」ですが、二の腕(上腕三頭筋)や体幹なども刺激されているため、胸板を厚くしたい方はもちろん、上半身を引き締めたい方にもおすすめのトレーニングです!!

「プッシュアップ」をやってみましょう!

- ① 手の幅は肩幅よりやや広めに置き、つま先を立てた状態で頭からかかとまで一直線になるようにします。
※ 腰が反らないよう、お腹に力を入れましょう。
- ② 肘を曲げ、胸が床につくギリギリまで下ろします。
- ③ 肘を伸ばしながら、①の状態に戻します。



※ ②、③を繰り返して10回×2～3セット行いましょう。

POINT!

難しいと感じた方はまずは膝をついた状態で行いましょう!!



● East News

◆新しい仲間

春は出会いと別れの季節ですが、4月から事務担当1名、スポーツ指導員2名が新たに加わりました!
今年度も職員が一致団結して頑張っていきますので皆さんどうぞよろしくお願いいたします。



下田 健太郎

Q. 特技は?

A. シュノーケリングです。

Q. 好きなことは?

A. 一人旅です。なるべく秘境に行きます。

Q. これから挑戦したいことは?

A. 夏までに10kgダイエット!!今までやったことのないスポーツに挑戦します!

Q. 特技は?

A. サッカーです。

Q. 好きなことは?

A. サッカー観戦、ゲーム、マンガを読むことです。

Q. これから挑戦したいことは?

A. サッカーの教室をやりたいです!



石高 真成



岩切 和太

Q. 特技は?

A. 剣道、筋トレです!

Q. 好きなことは?

A. ゲーム、トレーニング後にプロテインを飲むことです。

Q. これから挑戦したいことは?

A. 筋トレを頑張ってボディビルなどの大会に出たいと思っています。

5
May福岡市立東体育館
月の教室カレンダー

今月の気軽に参加できる教室カレンダーです。皆さまのご参加お待ちしております。
※5月1日時点での予定です。状況により変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7
8 5/9(月)分シューイチ 健康エクササイズ 電話予約受付 (9:00~19:00)	9 シューイチ健康エクササイズ ◆歩行・姿勢改善 トレーニング 13:15~14:45	10	11	12	13	14
15	16 休館日	17	18 ★スポレク do it! 14:00~14:30	19	20	21
22 5/23(月)分シューイチ 健康エクササイズ 電話予約受付 (9:00~19:00)	23 シューイチ健康エクササイズ ◆音楽に合わせて全身 エクササイズ 13:15~14:45	24	25	26	27	28
29 5/30(月)分シューイチ 健康エクササイズ 電話予約受付 (9:00~19:00)	30 シューイチ健康エクササイズ ◆全身スッカリ& エクササイズ 13:15~14:45	31	令和4年度の年間スポーツ教室開催予定一覧は館内掲示板、HPに掲載中です!! LINE・Instagram・Facebookでも随時お知らせしております。 フォロー、お友達登録をお願いします!!			

● 東体育館オススメの教室とオンライン教室のご案内です。

シューイチ健康エクササイズ

東体育館スポーツ指導員が担当するトレーニングとストレッチを含む、1回完結型の1時間半の教室です。

- 日程 毎週月曜日(休館日、祝日を除く)
- 時間 13:15~14:45 ※今年度より1時間半の1部制となります。
- 対象 18歳以上
- 定員 12名
- 参加料 500円/回(保険料含む)
- 参加方法 前日(日曜9:00 ~ 19:00)電話にて先着受付

スポレク do it !

オンライン会議システム「Zoom」を使って、東体育館と西体育館のスポーツ指導員がお届けするお昼の簡単ストレッチ&エクササイズ教室です。

- 日程 奇数月は第3水曜日、偶数月は第3金曜日
 - 時間 14:00~14:30(受付13:45~)
 - 定員 15名程度 ※定員に達し次第受付終了
 - 参加料 無料
 - 参加方法 テーマなどの詳細は東体育館のSNSや館内掲示でお知らせしますので、応募フォームからお申込みください。申込者には当日のZoom情報をメールでお送りします。
- ※Zoomで受講するためのパソコンやスマートフォンなどの機器やインターネット環境が必要です!

● ホームページのご案内 <https://www.fukuoka-higashi-gym.jp>

福岡市立東体育館

検索

東体育館のホームページでは、競技場や各諸室の予約状況、この紙面に掲載している各種教室の内容などがダウンロードできます。また、コミネットの空き状況、東体育館専用のfacebookも閲覧できるようにしています。今後は、皆様のご要望に添った内容に更新していきたいと考えていますので、是非ご意見もお寄せください。

