

〒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

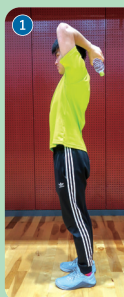
先月、福岡県に発動されていた「コロナ警報」が解除されました。凡人の私には今後感染状況がどのようになるのかわかりませんが、ひとまずやれやれといったところです。また、3年ぶりに昇き山が博多の街を走り、いつもの夏がやってきます。東体育館では、6月にトレーニング室の大半の機器を更新。フィットネスバイク機やホライズンタルベンチプレス機等の6種類の新たな機器を導入しました。本格的な筋力トレーニングや補助トレーニングにご利用ください。もうすぐ夏休み。子供のころは夏の日差しの下、田のあぜ道を走り回り怒られたことを思い出します。最近では街中でかけっこもままなりません。そんな子どもさんのために、今月子ども向けの『夏休みかけっこ教室』を開催します。夏休みに苦手な体育を克服する絶好の機会です。この機会をご活用いただければ幸いです。

● Easy Exercise Menu

今回は二の腕(上腕三頭筋)を鍛えるトレーニング『フレンチプレス』をご紹介します。上腕三頭筋は主に「物を押すとき」に使う筋肉です。夏にかけて半袖を着る機会が増え、二の腕の弛みが気になり始める方もいらっしゃるのでは? このトレーニングは弛みの原因である上腕三頭筋を引き締める効果があります。ぜひ、挑戦してみてください!

「フレンチプレス」をやってみましょう!

今回はご自宅でも準備しやすいペットボトルを使用して実施します!



足を肩幅程度に開き、背筋をまっすぐにして立ちます。片腕を上にあげてペットボトルが肩の真上に来るようにします。



ペットボトルが頭の後ろにくるように肘を曲げます。そこから肘を伸ばしていき①の状態に戻します。逆の手でも同様に行います。

肘を曲げる時

息を吸う

肘を伸ばす時

息を吐く

①、②、を繰り返して左右10回ずつ2~3セット行ってみましょう!

POINT

- ・ 肘を伸ばした時に肘が身体よりも前に出ないように注意して行いましょう。
- ・ 立った状態で行うのが難しい方は、椅子に座った状態で挑戦してみましょう。



● East News

◆ トレーニングルーム大幅リニューアル!

6/22に東体育館のトレーニングルームがリニューアルしました! たくさんの最新機器を導入し、一段ときれいで使いやすくなりました。初心者の方でも、スポーツ指導員が丁寧にレクチャーいたしますので、安心してご利用いただけます。この機会に最新のマシンでトレーニングしてみませんか? 本格的にトレーニングしたい方向けにも、豊富に機器を取り揃えております。ぜひご利用ください。皆さまのご利用をスタッフ一同お待ちしております。ご不明な点がございましたら、お気軽に東体育館までお問い合わせください。



▲ トレーニングルームの風景

◆ 「チャリチャリ」ポート開設!

6/1に東体育館に自転車シェアサービス『Charichari(チャリチャリ)』のポートが開設されました! 最寄り駅と体育館の間の移動や、その移動時間の短縮などにも利用できるとても便利なサービスです。ご利用前にスマートフォンにアプリをインストールの上で、クレジットカード情報を登録するなどの準備が必要です。詳しくはチャリチャリのホームページをご確認ください。



7

July

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。

※7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 7/4(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)	4 シューイチ健康エクササイズ ◆姿勢改善! タオルを使ってエクササイズ 13:15~14:45	5	6	7	8	9
10 7/11(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)	11 シューイチ健康エクササイズ ◆音楽に合わせて エクササイズ 13:15~14:45	12	13	14	15	16
17	18 海の日	19 休館日	20 ★スポレク do it! (東体育館スポーツ指導員)	21	22	23
24 7/25(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)	25 シューイチ健康エクササイズ ◆ストレッチボールで 全身メンテナンス 13:15~14:45	26	27	28	29	30
31 8/1(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)	【スポレク do it!】 内容 「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健康づくりのためのオンライン・トレーニング教室。 日時 奇数月は第3水曜日、偶数月は第3金曜日 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 詳細は東体育館のSNSや館内掲示等でお知らせする応募フォームからお申込み一体育館から申込者へ当日のZoom情報をメール送信します。					

● 7月から募集開始の教室のご案内です。

パラディソ体操Ⅰ

初心者や運動が苦手な方が運動不足と肥満解消を目指す教室です。

- 日程 8/16(火) ~ 10/11(火)
- 時間 9:30 ~ 10:30
- 対象 65歳以上
- 定員 15名
- 参加料 4,800円(全8回)
- 募集期間 7/1(金) ~ 7/15(金)必着

リンパドレナージュ教室

ゆっくり身体を動かしながら各リンパ節を刺激します。血液の流れを良くし代謝を向上させる教室です。

- 日程 8/19(金) ~ 10/14(金)
- 時間 13:15 ~ 14:45
- 対象 18歳以上
- 定員 25名
- 参加料 6,000円(全8回)
- 募集期間 7/1(金) ~ 7/15(金)必着

エアロビクス教室

音楽に合わせて体を動かし、心肺機能・持久力向上、脂肪燃焼を目指す教室です。

- 日程 8/31(水) ~ 10/19(水)
- 時間 19:30 ~ 20:30
- 対象 18歳以上
- 定員 20名
- 参加料 6,000円(全8回)
- 募集期間 7/15(金) ~ 7/31(日)必着

※応募方法:往復はがきに教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を書いて東体育館へ郵送。皆さまお誘い合わせの上、ご応募ください!

● 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。

