



福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

Sporec News



福岡市立東体育館版



12

2022.12.01発行

〒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

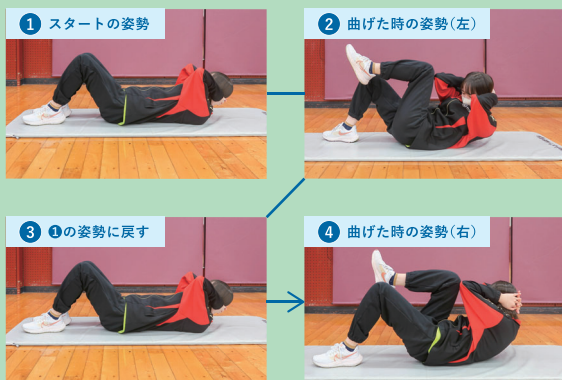
● 那須館長のつぶやき

歳の瀬、師走です。福岡国際マラソン、冬至そしてクリスマスとイベントが目白押し。今年の冬至は22日で、夜が一番長い日です。我家では「かぼちゃ」を食べます。カロテンやビタミン類が豊富でこれから本格的な寒さがやって来る季節にはもってこいの食材だそうです。スポーツは身体が資本。いい食材もしっかり噛めないといけません、20年振りに虫歯になりました。歯科でのキーンという金属音と振動。治療後の噛み合わせの不快感。治す為とはいえ、これほど嫌なものはありません。博多駅広場のイルミネーションを見ながら、一杯やって気を晴らします。身体には良くないかも知れませんが。来月開催の「ボクシングエクササイズ」と「子どもダンス教室」の募集を行います。ご興味のある方は、この機会をお見逃しなく。皆様のご来館をお待ちしております。

● Easy Exercise Menu

今回は、お腹や脇腹を鍛える『ツイストクランチ』をご紹介します。筋力アップだけでなく、くびれやお腹を引き締めるために最適なトレーニングです。この冬美味しい物を食べすぎたなと思ったあなた! ぜひチャレンジしてみてください!!

「ツイストクランチ」をやってみましょう!



① 仰向けに横になり、両手を頭の後ろにセットします。両足を90度に曲げて、膝と足の間は拳1つ入るようにならせます。

② 対角線上の膝と肘を引き付けて合わせましょう。これを左右交互に行います。

※ 足を入れ替える際には、必ず①の位置に戻しましょう。

※ 適度な休憩をはさみながら10回3セット行っていきましょう!!

POINT

- ・ 上体を起こしすぎないように注意しましょう。
- ・ 肩甲骨が浮くぐらいがベストです。
- ・ 1回1回丁寧にスタート姿勢に戻ってからです。



● East News

◆ トレーニング機器説明動画用QRコード

10月よりトレーニング室のトレーニング機器にQRコードが貼ってあります。皆さん気づきましたか?

これは、機器の操作方法がわからない時にスマートフォンでQRコードを読み取って説明動画を視聴することができるものです。さらに写真のように1つの機器で2つのメニューができるものにはQRコードが2つ貼ってあります。

QRコードは黄色のシールが目印です! この機会に今まで使ったことがない機器を試してみるのはいかがでしょうか?

どなたでも簡単に操作方法の確認ができますのでぜひご活用ください!



◆ InBody導入!

皆さん、体成分分析装置『InBody』がトレーニング室に導入されたのはご存じですか? これは、装置に乗るだけで簡単に体重・筋肉量・体脂肪率が測定できるものです。測定結果はメモ



するか、事前にスマートフォンにアプリをインストールすれば測定後にQRコードを読み取りアプリで結果を管理することもできます。

トレーニングの記録としてぜひご活用ください!

InBodyはトレーニング室の入口付近に設置していますので、不明な点がございましたらスタッフまでお声がけください。

12

December

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。

※11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
【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です。 ●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や館内掲示でお知らせします。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。				1	2	3
4 12/5(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)	5 シューイチ健康エクササイズ ◆ラダートレーニング 13:15~14:45	6	7	8	9	10
11 12/12(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)	12 シューイチ健康エクササイズ ◆下半身トレーニング 13:15~14:45	13	14	15	16 ★スポレク do it! (東体育館スポーツ指導員) 「ゆるゆるストレッチ」	17
18	19 休館日	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
年末年始の営業について ◆12/27(火) 年内最終営業日 ◆12/28(水)~1/4(水) 年末年始休館日(8日間) ◆1/5(木) 年始営業開始日						

● 東体育館オススメの教室のご案内です。

応募方法 往復はがきにご希望の教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号を記入の上で東体育館まで郵送ください。

ボクシングエクササイズ

ボクシング・空手・ムエタイ・テコンドー等、様々な格闘技の要素を取り入れたレッスンです。ダイエットやストレス発散にオススメです!!

- 日程 2023/1/25(水) ~ 3/10(水)
- 時間 19:15 ~ 20:45
- 対象 18歳以上
- 定員 20名
- 参加料 6,000 円(全8回)
- 募集期間 12/1 ~ 12/15必着

子どもダンス教室

小学生対象のダンス教室。
学校でも必修科目となっており、人気の種目です。

- 日程 2023/1/27(金) ~ 3/17(金)
- 時間 17:15 ~ 18:15
- 対象 小学1 ~ 6 年
- 定員 15名
- 参加料 5,600 円(全8回)
- 募集期間 12/1 ~ 12/15必着

● 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をダウンロード可能です。また、福岡市公共施設予約システム「コミネット」の空き状況が確認できたり、東体育館専用のfacebookを閲覧することもできます。皆さまのご要望に沿う内容に更新していきたいと思いますので、ぜひご意見をお聞かせください。

