



Sporec News

福岡市立東体育館版

7
2025.7.1発行

〒813-0003 福岡市東区香住ヶ丘1丁目12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
始めました!



お友達登録
よろしく
お願いします



● 原田館長のつぶやき



東体育館 館長
原田 伸二

日々、蒸し暑い日が続く毎日となりました。さて、長らく続いた改修工事が終了し、いよいよ、東体育館が7月1日より、リニューアルオープン致しました。また、東体育館は、再開館と共に、各種スポーツ教室を再開いたします。まずは、7月2日より最初の教室「ストレ 30」、続いて定番の「シューイチ健康エクササイズ」、7月後半には、小学生低学年の方を対象とした「夏休みかけっこ教室」と盛り沢山で開講いたします。その他の教室の募集も始めておりますので、多くの方の参加をお待ちしております。リニューアル後の体育館におきましても、これまで以上に、個人でも仲間とでも、充実した時間を過ごせる場所、ライフスタイルに合った活動ができる場所になることを目標とし、「体力づくり」だけでなく、「仲間づくり」ができる、そんな場所になることを、一層目指してまいります。

● Easy Exercise Menu

『バードドッグ』

今回紹介するトレーニングは、体幹を鍛える『バードドッグ』です。主に体幹の強化やバランス感覚の向上に効果があります。具体的には、腹部、背中、お尻の筋肉を鍛え腰痛の予防や改善にも繋がります。1日に15秒から20秒を1セットずつ継続的に行っていただくと、腹部、背中、お尻に変化が現れてくると思います!!

『バードドッグ』をやってみましょう!



四つん這い姿勢を取り、肩の真下に手首、膝の下に股関節を置きます。



①の姿勢のまま片方の腕を身体と平行に伸ばします。



②の姿勢のまま、反対側の足を後ろに伸ばし体幹を安定させ、この状態でキープしましょう。



※腰が反らないように腹筋を意識して、骨盤を安定させましょう。

POINT!

自然な呼吸を意識して行う。
上げた手と足が平行になるように意識しましょう。

● East News

◆『リニューアルオープン』しました!!



お待たせいたしました。この度、しばらく休館しておりました東体育館が装いも新たにリニューアルオープンいたしました! 今回のリニューアルにより、地域の皆様の健康増進にこれまで以上に貢献できることを願っております。ぜひこの機会に新しくなった東体育館へ足をお運びください! 皆様のご来館を心よりお待ちしております。

◆『窓口券売機』が変わりました

窓口券売機がリニューアルし、施設使用料でキャッシュレス決済が利用可能となりました。ご不明な点はスタッフにお問い合わせください。

- スポカはICカードリーダーで読み取ります
- キャッシュレスはキャッシュレス決済端末をご利用ください



(新券売機)

【利用可能なブランド一覧】



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とイベントのカレンダーを掲載します。
皆様のご参加をお待ちしております。※教室のスケジュールは、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、予めご了承下さい。

日	月	火	水	木	金	土
		●リニューアル オープン 1	●ストトレ30 14:30~15:00 2	3	●シューイチ健康 エクササイズ 4 ①9:00~9:55 全身筋力トレーニング ②10:00~10:55 ストレッチボールエクササイズ	5
6	7	8	●ストトレ30 14:30~15:00 9	10	●シューイチ健康 エクササイズ 11 ①9:00~9:55 足腰強化転倒予防トレーニング ②10:00~10:55 1キロダンベルトレーニング	12
13	14	15	●ストトレ30 14:30~15:00 16	17	●シューイチ健康 エクササイズ 18 ①9:00~9:55 バランス向上トレーニング ②10:00~10:55 自重トレーニング ★スポレク do it! すっきりリフレッシュ!腰編	19
20	21	休館日 22	●ストトレ30 14:30~15:00 23	24	●シューイチ健康 エクササイズ 25 ①9:00~9:55 簡単ピラティス ②10:00~10:55 全身筋力トレーニング	26
27	28	29	●ストトレ30 14:30~15:00 30	31		

●東体育館オススの教室と7月募集開始の教室のご案内

シューイチ健康エクササイズ①②の詳細

テーマに沿ってエクササイズ用具を使ったトレーニングやコンディショニング、自重での筋力トレーニングなどを55分間行う、1回完結の教室です。

【日程】毎週金曜日（祝日・お盆・年末年始は休み）
 【時間】①9:00~9:55 ②10:00~10:55
 【対象】18歳以上 【定員】各回15名 【参加料】各500円
 【申込方法】
 当日、教室15分前に1階ロビーにて受付開始
 ※定員に達した場合、抽選
 令和7年7月より、毎週金曜日に2部構成で実施いたします！

股関節機能改善エクササイズ～sintex®

股関節痛の改善・緩和、体幹力を高め、疲れにくい効率的な動き方を身につける教室です。

【日程】9/7（日）～10/12（日）
 【時間】9:30～10:30
 【対象】18歳以上 【定員】15名
 【参加料】4,000円
 【募集期間】7/15～7/31 必着
 【申込方法】往復はがきに教室名・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を記入して東体育館に郵送ください。

●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、この紙面で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Instagramも閲覧できます。今後は皆様のご要望に沿った内容に更新していきたいと思っておりますので、是非ご意見もお寄せください。

