



2019年度1月(単発)トレーニング教室予定表



<スマイルトレーニング> 毎週日曜日9時30分～11時00分(9時15分より受付開始)

1月	プログラム名	強度 担当者	内容・準備物
6日(日)	音楽に合わせて♪ ステップ台運動!!	ふつつ 島袋	内容:音楽のリズムに合わせたステップ台昇降で有酸素運動を行います。足腰強化・体力向上、脂肪燃焼など目指したい方にオススメです♪ 準備物:運動のできる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物
13日(日)	体幹を鍛えよう♪ バランスディスクトレーニング	ふつつ 井星	内容:円盤状のディスクに座ったり、立ったりすることで、体幹部を鍛えていきます。バランス力の向上にもつながります。 準備物:運動のできる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物
20日(日)	楽しく♪エアロビックダンス!	ふつつ 藤井	内容:音楽に合わせて、全身を動かす有酸素運動を行います。足腰強化・体力向上、脂肪燃焼などが期待できます。今プログラムは少し強度を上げて行うので、しっかり動きたい方にもオススメです♪ 準備物:運動のできる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物
27日(日)	全身引き締め♪ サーキットトレーニング!	ふつつ 宇野	内容:多種目のトレーニングを連続的に行い、全身をまんべんなくトレーニングします。汗をかきたい方、筋力向上を目指したい方にオススメです♪ 準備物:運動のできる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物

<バラエティエクササイズ> 隔週金曜日11時05分～12時35分(10時50分より受付開始)

1月	プログラム名	強度 担当者	内容・準備物
11日(金)	下半身強化! ソフトギムトレーニング♪	ふつつ 柴田	内容:ソフトギムを使って下半身の筋力トレーニングを行います。足腰強化、インナーマッスルを鍛えたい方にオススメです♪ 準備物:運動できる服装、タオル、飲み物
25日(金)	音楽に合わせて♪ ステップ台運動!!	ふつつ 島袋	内容:音楽のリズムに合わせたステップ台昇降で有酸素運動を行います。足腰強化・体力向上、脂肪燃焼など目指したい方にオススメです♪ 準備物:運動のできる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物

☆毎月10日11時より、翌月分の予約受付開始!!

※受付は先着順で行い、定員になり次第「キャンセル待ち受付」となります。

※キャンセルされる場合は、**必ず**開催日前日までにご連絡下さい。

○場所:健康体力相談室(1階)

○参加料:各教室1回500円(開催日当日にお支払い下さい。)

○対象・定員:18歳以上/各20名

○申込み※:①電話申込み ②体育館で申込み

※初めて参加される方は、体育館での申込書記入が必要となります。

《お問い合わせ》

早良体育館管理事務所

〒811-1103

福岡市早良区四箇6丁目17-6

TEL (092) 812-0301