



2019年度10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)

10月	プログラム名	強度 担当者	内容・準備物
6日(日)	ラダートレーニング!	ふつう 宇野	内容:ラダーを使って下半身の筋力トレーニングを行います。有酸素運動も取り入れているので足腰強化・脂肪燃焼したい方にオススメです♪ 準備物:運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物
13日(日)	全身引き締め♪ サーキットトレーニング!	きつめ 井星	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
20日(日)	楽しく♪エアロビックダンス!	ふつう 加藤	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)	綺麗を目指す! 美尻・美脚トレーニング♪	きつめ 村田	内容:男性はたくましい足腰、女性は引き締まった美尻・美脚を手に入れるために下半身メインのトレーニングを行います。美尻・美脚を手に入れましょう♪ 準備物:運動できる服装、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)

10月	プログラム名	強度 担当者	内容・準備物
11日(金)	動ける身体に! 機能改善トレーニング☆	ふつう 村田	内容:身体の動きを良くするために「動き」を取り入れたトレーニングを行います。動ける身体を手に入れましょう♪ 準備物:運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物
25日(金)	足腰&体幹力UP! バランスボールエクササイズ	ふつう 島袋	内容:ボールに座って弾む有酸素運動を行い、ボールの上でバランスをとることやボールを使った筋トレをすることで足腰や体幹部も鍛えます。下半身や体幹の強化をしたい方、代謝を上げ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