



# 令和2年度12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)

12月	プログラム名	強度 担当者	内容・準備物
6日(日)	下半身を鍛えよう♪ リズムジャンプ	きつめ 宇野	内容: 自体重を利用した下半身メインでジャンプトレーニングを行います。脂肪燃焼の効果いも期待でき、しっかり汗をかき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)	下半身強化! ソフトギムトレーニング♪	ふつう 井星	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、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)	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

## <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)

12月	プログラム名	強度 担当者	内容・準備物
11日(金)	音楽に合わせて♪ ステップ台運動!!	ふつう 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
25日(金)	意識してみよう! 呼吸とトレーニング☆	ふつう 村田	内容: 普段あまり意識しない呼吸にスポットを当て、トレーニングを行います。呼吸を意識し姿勢改善につなげていきます♪ 準備物: 運動のできる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物

☆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10名

○申込み※: ①電話申込み

※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