



令和2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 |
|--------|------------------------------|------------|--|
| 10日(日) | 姿勢改善☆ストレッチポール &体幹トレーニング!! | やさしい 井星 | 内容:円柱状のツールを使って姿勢を「元あるべき状態」に正していきます。正しい姿勢で体幹トレーニングをすることで美しい姿勢をキープすることもねらいます。教室の前後で姿勢の違いを感じていただけたらと思います。 準備物:運動のできる服装、タオル、飲み物 |
| 17日(日) | 限界に挑め! インターバルトレーニング☆ | きつめ 村田 | 内容:心肺機能の向上を目的に、トレーニングを行い、筋力強化にも効果的です。強度はきつめですが頑張り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 |
| 24日(日) | 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 |
| 31日(日) | 下半身強化! ソフトギムトレーニング♪ | ふつう 宇野 | 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 |

<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 |
|--------|----------------------------|-----------|--|
| 8日(金) | 足腰&体幹力UP! バランスボールエクササイズ | ふつう 加藤 | 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 |
| 22日(金) | 筋力UP!!全身トレーニング | ふつう 井星 | 内容:自体重を使って全身の筋力トレーニングを行います。地味な動きが多いですが、ジワジワと効いてきます。足腰強化、筋力アップを目指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 |

☆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※: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