

早良体育館だより

2021年★冬号

トレーニング室の利用が事前予約から先着順となりました！

11月1日よりトレーニング室利用の電話による事前予約制が廃止となりました。徐々にですが利用に関する規制も緩和に向けて動き出しておりますが、利用に関する項目に今一度目を通していただいて感染拡大防止のご協力をお願い致します。

○利用方法

- ・人数制限を行なった上での、先着順といたします
- ・上限人数となった場合は、お待ちいただく可能性がございます
- ・お待ちいただく場合は、受付にてお名前・電話番号をお伝えください
- ・お待ちの方には入場可能予定時間をお伝えしますので時間までに受付ください
- ・より多くの皆様にご利用いただくため、利用時間は2時間以内（延長不可）とさせていただきます
- ・受付にてチェックシートのご記入をお願いします（※2回目以降はチェックカードのご提示）
- ・施設内の消毒・メンテナンスを行うため、**トレーニング室は21時まで**のご利用とさせていただきます

○注意事項

- ・時間になっても来館されなかった場合は、**キャンセル**とさせていただきます

○新型コロナウイルス感染症対策について

- ・職員が巡回時に消毒を行います。皆様の安全のため、マシンのご利用後はアルコールにて各自消毒をお願いいたします
- ・トレーニング室では、必ずマスクやネックゲイターの着用をお願いいたします
- ・安全に運動するために、一時的にマスク等を外す場合は、他の利用者の方と十分な距離を確保していただくようお願いいたします
- ・利用者の皆様が安心・安全に利用できるよう、ご理解・ご協力の程よろしくをお願いいたします。

安全の為にカラー装着をお願い致します！

カラーとはトレーニング室をご利用されている方はご存じかと思いますが、バーベルに取り付けたプレートが落ちないように装着する、握力を鍛えるヤツに似ているアレです。



(カラー)

たまに装着するのが面倒で、装着せずに利用されている方をお見受けします。自身のケガは勿論、周囲の人をも巻き込みかねない非常に危険な行為ですので必ず装着して下さい。フリーウエイトのトレーニングは高重量を扱う分、安全面には十分に気を付けないといけません。

全国的に重傷事故も実際に起きていますので、ベンチプレス・スクワット・デッドリフト等を行う際は…

- ・適切な位置にセーフティーバーは設置しているか
- ・カラーを装着しているか
- ・重量は扱える適切な重さか

最低限この3つは確認しましょう。それぞれ目的があってトレーニングをされているかと思いますが、ケガをしては元も子もありません。自身の安全・周囲の安全の為に、安全面には十分気を付けた上で、トレーニングを行いましょう！！

★オススメ★

1. スマイルトレーニング教室

- 開催日 毎週日曜日
- 時間 9:30~11:00

《共通事項》★参加料 1回500円(スポーツ保険含む) ★定員 各10名
★場所 健康体力相談室 ★毎月10日11:00より翌月分の予約受付を開始します。

《申込み方法》電話申込みのみ

・予約受付は先着順で行い、定員になり次第キャンセル待ちとなります。

※初めて参加をされる場合は申込書の記入が必要となります。

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、以下の注意点を必ずお守りください。

- ①早めの来館はお控えください。
- ②原則としてマスク着用をお願い致します。
- ③教室前に検温を行い37.5度以上の発熱等の症状がある場合参加をお断りさせていただきます。

2. バラエティエクササイズ教室

- 開催日 毎月第2、4金曜日
- 時間 11:05~12:35



●令和3年度スポーツ教室案内(11月~12月募集)●

エクササイズ教室(冬期) [ステップ台編]

様々なステップを取り入れながら、呼吸器系や心臓系を鍛え、基礎体力向上が期待でき、しんどい汗をかいた方がオススメです！

【日時】1/12~3/9 毎週水曜日(全8回)
13:00~14:00 ※2/23休校
【対象】18歳以上
【定員】11名 【料金】3,300円
【募集期間】11/1(月)~11/15(月) 必着
※応募多数の場合は抽選 ※定員に満たない場合は、募集期間を延長し先着順にて受付
※本教室はマスク着用で実施します

エクササイズ教室(冬期) [足腰強化編]

11/24~3/14 毎週月曜日(全7回) 19:15~20:30 ※2/21休校

【日時】1/12~3/9 毎週水曜日(全8回)
14:00~15:00 ※2/23休校
【対象】18歳以上
【定員】11名 【料金】3,300円
【募集期間】11/1(月)~11/15(月) 必着
※応募多数の場合は抽選 ※定員に満たない場合は、募集期間を延長し先着順にて受付
※本教室はマスク着用で実施します

苦手克服!子ども体操教室 [跳び箱編]

跳び箱が苦手なお子様が対象です。基礎から学び、跳べるようになるまで繰り返し練習していきます! 元気な先生方と一緒に頑張っていきましょう!!

【日時】1/12~3/9 毎週水曜日(全8回)
16:45~17:45 ※2/23休校
【対象】小学1~3年生
【定員】20名 【料金】5,800円
【募集期間】11/15(月)~11/30(火) 必着
※応募多数の場合は抽選 ※定員に満たない場合は、募集期間を延長し先着順にて受付
※本教室は、(原則)マスク着用で実施します

姿勢改善★夜のピラティス教室②

身体の奥にある筋肉(インナーマッスル)にまで届かせるエクササイズを行い、姿勢を改善していきます。

【日時】1/24~3/14 毎週月曜日(全7回)
19:15~20:30 ※2/21休校
【対象】18歳以上
【定員】25名 【料金】4,500円
【募集期間】11/15(月)~11/30(火) 必着
※応募多数の場合は抽選 ※定員に満たない場合は、募集期間を延長し先着順にて受付
※本教室はマスク着用で実施します

ちょっと一息!昼のヨガ教室

日々の忙しさに、身体が疲れている方も安心してご参加いただけます。呼吸を深めながら、静かな空間で自分の身体を癒す時間にしていきましょう!

【日時】1/18~3/8 毎週火曜日(全8回)
11:10~12:40
【対象】18歳以上
【定員】29名 【料金】4,500円
【募集期間】12/1(水)~12/15(水) 必着
※応募多数の場合は抽選 ※定員に満たない場合は、募集期間を延長し先着順にて受付
※本教室はマスク着用で実施します

【応募方法】

1. 通常ははがきに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学年)⑤電話番号を記入し、早良体育館まで郵送。
 2. 早良体育館受付窓口での申込み。 ※応募多数の場合は抽選となります。
- (申込み時の返信用はがきは必要ありません) ※募集期間を過ぎても定員に満たない場合は先着順で受付を延長します。

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、以下の注意点を必ずお守りください。

- ①早めの来館はお控えください。
- ②原則としてマスク着用をお願い致します。
- ③教室前に検温を行い、37.5度以上の発熱等の症状がある場合参加をお断りさせていただきます。

(お問い合わせ)

早良体育館
〒811-1103 福岡市早良区四箇6-17-6
TEL(092)812-0301

