



# 令和3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
9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
16日(日)	楽しく♪エアロビックダンス!	ふつう 重	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
23日(日)	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
30日(日)	体引き締め! ダンベルトレーニング♪	ふつう 重	内容:ダンベル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

## <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
14日(金)	筋力向上! レジスタンストレーニング	ふつう 村田	内容:負荷を調整しながらトレーニングを行います!筋力を向上させたい方にオススメです♪怪我の少ない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
28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