



令和3年度2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)

| 2月 | プログラム名 | 強度 担当者 | 内容・準備物 |
|--------|-------------------------------|-----------|---|
| 6日(日) | 筋力UP!! 全身トレーニング | ふつつ 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 |
| 13日(日) | インナーマッスルを鍛えよう! チューブトレーニング♪ | ふつつ 島袋 | 内容: ゴムチューブを使って、様々な筋力トレーニングを行います。外側の筋力強化だけでなく、内側(インナーマッスル)の筋力強化も行っていきます。肩や腕の筋力強化をしたい方・激しい運動はできないけれど筋力をつけ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) | 音楽に合わせて♪ ステップ台運動!! | ふつつ 井星 | 内容: 音楽のリズムに合わせて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 |
| 27日(日) | 楽しく♪ エアロビックダンス! | ふつつ 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、しっかり動かし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 |

<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)

| 2月 | プログラム名 | 強度 担当者 | 内容・準備物 |
|--------|-------------------------|-----------|---|
| 25日(金) | 持久力向上! インターバルトレーニング☆ | きつめ 村田 | 内容: 心肺機能高め持久力を向上させるためのトレーニングを行います。今プログラムは少し強度を上げて行うので、しっかり全身を動かしたい方、持久力を向上させたい方におすすめです♪ 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※: 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