

城南体育館だより



まだまだ暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
暦の上ではもう秋ですね。
今年はコロナの影響で、これまでとは違った秋になりそうです…。
体調管理にはきをつけましょう！。



スポーツ教室募集のお知らせ

おしごと帰りの★ルーシーダットン

勤労者向けの夜に実施。自己整体しながら身体の調整方法を提供♪

- ◆期間 10月20日(火)～12月15日(火)
毎週火曜日 全8回
ただし、11月3日(祝)を除く
- ◆時間 19:15～20:45
- ◆対象 18～59歳
- ◆定員 29名 (応募者多数の場合は抽選)
- ◆参加料 4,900円



50歳からはじめる！ 大人のやさしい運動教室

体を引き締めるだけでなく、腰痛や肩こりの予防・改善など、健康づくりのための運動を行います！運動初心者の方も是非ご参加ください♪

- ◆期間 10月22日(木)～12月10日(木)
毎週木曜日 全8回
- ◆時間 13:15～14:45
- ◆対象 50歳以上
- ◆定員 25名 (応募者多数の場合は抽選)
- ◆参加料 4,600円



おしごと帰りの★バランスボール

バランスボールを使った教室。夜開催の教室です。

- ◆期間 10月23日(金)～12月11日(金)
毎週金曜日 全8回
- ◆時間 19:30～20:30
- ◆対象 18歳以上
- ◆定員 25名 (応募者多数の場合は抽選)
- ◆参加料 3,200円



☆応募方法☆

1. 官製はがき

- ①教室名 ②住所 ③氏名(ふりがな)
- ④年齢 ⑤電話番号をご記入の上、城南体育館までご郵送ください。

2. 体育館窓口

受付窓口にて、専用申込書に必要事項をご記入の上、お申し込みください。



募集期間

9月15日(火)～9月30日(水)

実施中スポーツ教室

姿勢改善！ストレッチポール教室



新型コロナの影響で、今年度初のスポーツ教室開催になりました。
換気、人数制限、マスク着用と共に、熱中症対策も細心の注意を払いながら実施しております。
今後も引き続き、皆様が安心して参加していただけるよう心掛けて参ります。

エンジョイ♪トレーニング予定表

日付	プログラム名	内容	準備物
9月12日	バランスボール エクササイズ	バランスボールを使って様々なエクササイズを行います。運動初心者の方にもおすすめです。	動きやすい服装、飲み物、タオル、室内用シューズ
9月19日	姿勢改善 ピラティス	呼吸に意識を向けながら体幹を鍛えるエクササイズです。美しい姿勢を作りましょう！	動きやすい服装、飲み物、タオル
9月26日	ストレッチポール で姿勢改善	全身を弛めた後身体の部分に注目し整えます。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。	動きやすい服装、飲み物、タオル

●時間:11:15~12:15 ●定員:先着9名 ●参加料:1回500円

☆参加方法☆

毎月25日朝9時から電話予約開始！先着順で受け付けいたします。

※申し込みは、ご本人様の分のみです。

※初めて参加される方は、申込書のご記入が必要です。当日受付にお声掛けください。

今月の休館日

9月23日(水)

お問い合わせ

〒814-0104

福岡市城南区別府6-14-22

TEL 092-851-0303

FAX 092-851-0040

