

2021

城南体育館

1月号

だよ



2022

謹賀新年

明けまして
おめでとうございます

去年は城南体育館をご利用頂きまして、誠にありがとうございました。
今年も城南体育館を宜しくお願い致します！！

河邊

笑顔で元気

島袋

新しいことに
挑戦する！！

加藤

結婚！！

渋谷

指導の
スキルアップ

橋川

料理の
バリエーションを
増やす！

★今年の目標★

山崎

趣味探し



🐷 エンジョイ♪トレーニング 🐢

11:30~12:30

日にち	プログラム名	内容	担当者
8日(土)	バランスボール トレーニング	バランスボールを使って全身のトレーニングを行います！ 運動初心者にもおすすめです！	山崎
15日(土)	ダンベルトレーニング	ダンベルを使ってトレーニングを行います。 筋力をアップしたい方におすすめです！	加藤
22日(土)	ストレッチポールで コンディショニング	円柱状のストレッチポールを使い、全身を緩めた後、身体を整えます！教室の前と後で姿勢の違いを感じて頂けます！	河邊
29日(土)	チューブトレーニング	ゴムチューブを使って様々なトレーニングを行います。 激しい運動はできないけれど筋力をつけたい方におすすめです！	橋川

🍰 JONAN.Ex(ジョナサイズ) 🐱

13:30~14:30

日にち	プログラム名	内容	担当者
24日(月)	やさしいエアロ	音楽に合わせて行う有酸素運動です。 汗をかきたい方、脂肪燃焼したい方におすすめです！	加藤
31日(月)	やさしいピラティス	お腹の引き締め、姿勢改善といった効果のあるピラティス！ 身体をリフレッシュしましょう！	渋谷

～参加方法～

12月25日(土)より、先着順にて受け付けております！！

※申し込みは、ご本人様の分のみです。

※初めて参加をする方は、申込書の記入が必要ですので、
当日受付にお声掛けください。

※受付開始日は、お電話に繋がりにくい場合がございますので、
ご了承ください。



今年もよろしく
お願ひします



年始休館日
1、2、3、4日
休館日
17日

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