

中央体育館だより vol.8

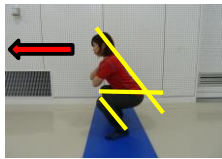
「年末年始の家トレ」の紹介

2018年も残り1か月となりました。年末年始は食べたり、飲んだりする機会が増えてきます。ここで少し年末年始家で出来るトレーニングを紹介します。

【スクワット】(下半身)



- ①足を肩幅よりやや広めに開き、つま先をやや外側に向ける
②お尻を少し後ろに引きながら膝を曲げていく

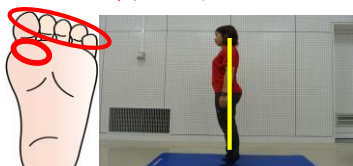


- ※注意
・膝を曲げた際、膝とつま先の向きが同じ方向を向くようにする。
・上体が倒れ過ぎないようにする。
10回×3セット

【カーフレイズ】(ふくらはぎ)

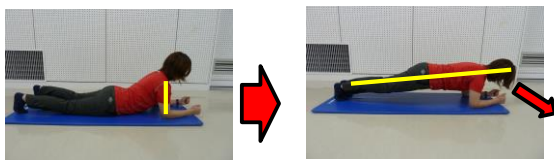


- ①膝とつま先を正面に向け、足はこぶし一つ分の間隔をとる
②かかとを持ち上げる

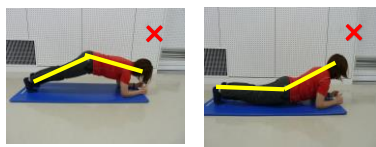


- ※注意
・足の指先、親指の付け根でしっかりバランスを取りながら行う。
・姿勢はまっすぐ保つ。
10回×3セット

【プランク】(体幹)



- ①肩の下に肘がくるようにうつぶせになる
②お腹とお尻を持ち上げて、体勢をキープする
※目線は斜め前を向く



- ※注意
・お尻が落ちて腰がそったり、お尻を持ち上げ過ぎないように身体をなるべくまっすぐ保つ。
30秒×3セット

中央体育館 〒810-0042
福岡市中央区赤坂2-5-5
Tel 741-0301 FAX 741-0617



中央体育館
ホームページ



【スポーツ教室のご案内】

応募者多数の場合は抽選となります。なお、当選者のみ通知致します。

ZUMBA(昼)

日時:1月15日~3月19日
(予備日3月26日)
13:30~14:30
全10回 毎週火曜日

対象:18歳以上
定員:25名

料金:7,000円

はがき、FAX、ホームページまたは窓口にて
教室名・住所・氏名(ふりがな)・
年齢・電話番号を記入の上ご応募ください。

応募期間:12月1日~12月15日必着

キッズレスリング教室

日時:1月11日~3月1日
(予備日3月8日)
17:30~18:30
全8回 毎週金曜日

対象:小学1~6年生
定員:15名

料金:4,000円

はがき、FAX、ホームページまたは窓口にて
教室名・住所・氏名(ふりがな)・
年齢・電話番号を記入の上ご応募ください。

応募期間:12月1日~12月15日必着

【休館日のお知らせ】

☆12月の休館日は**17日(月)**です!!



お知らせ!! コミネット登録団体の方へ

コミネット登録されている団体で、更新が必要な団体は、12月末までに更新手続きをお願いいたします。また、12月は大変混雑いたしますので、お早めの手続きにご協力をよろしくお願いいたします。

