

# 中央体育館だより

vol.11

## 先月のご報告

### 消防訓練を行いました！

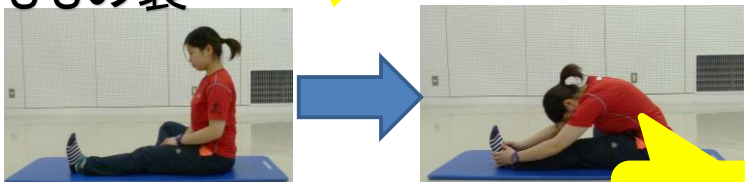


2月18日(月)に消防訓練を行いました。

火災時の緊急放送のシュミレーション、職員の指示の確認を行い、その後館内の避難経路の確認と、消火器の配置など再確認しました。皆様も来館された際は非常口の確認などしてみてください。

### 簡単ストレッチ②

#### ももの裏



- ①左足を伸ばし右足は軽く曲げる
- ②息を吸って、吐きながら上体を倒す
- ③反対も同じように行う

POINT！！

- ★つま先と膝は上を向ける
- ★おへそとももの前をつけるようなイメージで上体を倒す
- ★骨盤をしっかり立てる
- ★伸ばしている方の膝は曲げないようにする
- ※きつい方は壁に背中とお尻をつけて行う

呼吸が止まらないように注意する！！

### 【休館日のお知らせ】

☆3月の休館日は**18日(月)**です！！

## 2019年度スポーツ教室募集開始

スポーツ教室参加ご希望の皆様。お待ちしております。3月1日より3教室の募集が開始となります。その他の教室の内容に関しましては中央体育館窓口までお尋ねください。

### 3月1日～3月15日募集分▼

#### 初心者エアロビクスⅠ

日時:4月16日～6月25日  
(予備日7月2日、除外日4月30日)  
9:30～10:30  
全10回 毎週火曜日  
対象:40歳以上  
定員:18名  
料金:7,000円  
講師:佐野 暢子(さの のぶこ)

#### アフタヌーンピラティスⅠ

日時:4月16日～7月9日  
(予備日7月23日、除外日4月30日)  
13:30～14:45  
全12回 毎週火曜日  
対象:18歳以上  
定員:30名  
料金:8,400円  
講師:古川 あゆみ(ふるかわ あゆみ)

#### ボクシングエクササイズⅠ

日時:4月16日～6月25日  
(予備日7月2日、除外日4月30日)  
19:15～20:45  
全10回 毎週火曜日  
対象:18歳以上  
定員:25名  
料金:7,000円  
講師:久家 祐介(くが ゆうすけ)

### 3月15日～3月31日募集分▼

#### ZUMBA GOLD

日時:4月17日～6月26日  
(予備日7月3日、除外日5月1日)  
9:45～10:45  
全10回 毎週水曜日  
対象:40歳以上  
定員:15名  
料金:6,000円  
講師:豊福 章江(とよふく ゆきえ)

#### モーニングピラティスⅠ

日時:4月19日～8月2日  
(予備日8月16日、除外日5月3日)  
9:30～10:45  
全15回 毎週金曜日  
対象:18歳以上  
定員:30名  
料金:10,500円  
講師:佐野 直美(さの なおみ)

#### パレトⅠ

日時:5月8日～7月10日  
(予備日7月17日)  
19:30～20:30  
全10回 毎週水曜日  
対象:18歳以上  
定員:30名  
料金:7,000円  
講師:栗秋 裕子(くりあき ゆうこ)

## 申込方法

はがき、FAX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。  
もしくは**中央体育館ホームページの教室申込フォーム**にてお申込み。

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

