

中央体育館だより

vol.2

水分補給

すっかり暖かくなり、運動しやすい時期になりました。
ダイエットや健康づくりのため運動をしている方、運動するとき意識的に水分を摂取していますか？水分が不足すると脱水状態になり、体に様々な問題が起こります。そのようなことが起こらないように正しい水分補給の仕方をご紹介します。

・こまめに

少量の水分(コップ半分～1杯分)を摂取するようにしましょう。

・意識的に

喉が渴いたと感じる前に、意識的に水分摂取を行いましょう。

・運動した後も

こまめな水分補給を行い、リカバリーを行いましょう。

～スポーツ時に適した飲み物～

- ・涼しい時期や軽い運動時：[お茶・ミネラルウォーター](#)
- ・気温の高いときや長時間の運動時：[スポーツドリンク](#)

おはYOGA

日時:6月1日～9月21日(7月27日、8月31日除く)
9:30～10:45
全15回 毎週土曜日

対象:18歳以上
定員:35名
料金:10,500円

HPの申し込みフォーム、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。
応募期間:5月1日～5月15日必着
※応募者多数の場合は抽選となります。



天井工事のお知らせ

5月21日～6月2日

競技場の天井工事を行うため、ご利用いただけません。皆様にご迷惑をおかけしますがご理解のほどよろしくお祈いします。

フォローアップ教室

15日、29日は
武道室で
11:10～12:30
となりますので
お間違えないように
お願いします。



【休館日のお知らせ】

☆5月の休館日は**20日(月)**です!

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HP
トップページ

