

中央体育館だより vol.7

スポーツ教室のお知らせ

応募期間：10月1日～10月15日必着

※応募者多数の場合は抽選となります。当選者のみに通知いたします。

今月のお知らせ

10月7日(月)、10月10日(木)の
らくらくトレーニングは、
福岡市民体育館のトレーナーの
トレーニングです！
みなさん是非ご参加ください!!

トレーニング巡回

【らくらくトレーニング】
～姿勢改善トレーニング～

場所：中央体育館 健康体力相談室
日付：10月7日(月)
時間：9:45～10:45

中央体育館の皆さんこんにちは！
10月7日(月)の【らくらくトレーニング】は私が担当させていただきます！
ストレッチポールやダンベルを使って、姿勢改善につながるトレーニングをしていきます！
一緒に楽しくカラダを動かしていきますよ！



福岡市民体育館
トレーナー
しもかわ くにひろ
下川 国洋
専門競技：バドミントン

2019年度 中央体育館
らくらく
トレーニング教室！
2019年10月10日(木)
9時45分～10時45分
場所：中央体育館1階 健康体力相談室
テーマ：ボールで楽しくエクササイズ！

この度、福岡市民体育館 から参ります。
おき にし まさ のみ
「沖西 政信」と申します！
皆様楽しく、充実した時間を過ごせる
ように頑張りますので、宜しくお願い
いたします。
専門競技：バレーボール
競技歴：約30年
ポジション：ウイングスパイカー

たくさんの方々とお会いできるのを楽しみにしています。
ぜひともご参加ください！



モーニングピラティスII

日時：11月15日～2月28日 毎週金曜日
時間：9:30～10:45 全15回
対象：18歳以上 定員：30名 料金：10,500円
ホームページ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。



パワーヨガII

日時：11月27日～3月11日 毎週水曜日
時間：9:30～10:45 全15回
対象：18歳以上 定員：35名 料金：10,500円
ホームページ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。



体育の日 施設無料開放！

10月14日(月・祝)は体育の日ということで...
競技場・その他諸室を無料開放します。
また、競技場にてイベントも行います。
たくさんのご来館、ご参加お待ちしております！

中央体育館
2019年
10月14日
(月祝)
スポーツ
フェスタ

施設無料開放

終日全施設を
無料開放します。
※トレーニング室の利用は、
中学生以上からです。
18歳以上の保護者の
同伴が必要です。

時間：午前9時～午後10時
※午後6時以降の小中学生の利用は、
保護者の同伴が必要です。
持参物：運動に適した服装
(ジャージなど)
室内用運動靴

種目は誰だ!?
サーキットタイムトライアル
時間：午後2時～午後4時
会場：2階 競技場
当日参加受付します！
どなたでもご参加いただけます
サーキット形式で様々な運動を行います。
スタートからゴールまでのタイムを計測します。
当日ホームページにて、種目やスケジュールを掲載します。

☆10月の休館日は21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

