



福岡市民体育館だより

12



〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2 TEL 641-9135 FAX 641-9139

<寒さに負けない ホットなニュース! 新トレーナーの紹介です!>

こがです!!
古賀 博久(こがひろひさ)です。

よろしくお願いします!!

マイブームは
自炊です☆



ひろ君、ひろさんなど
『ひろ』で呼んでください!

キックボクシングと
筋トレが趣味です!

北九州市出身です!

～休館日のお知らせ～

定期点検の為、12月18日(月)休館日となります。



**なお、12月28日(木)～1月4日(木)まで
年末年始での休館日となります。**





『冬太りしたくないそのあなた！教室で楽しく運動しませんか？』

15日～27日募集☆

『♪大人気！冬のズンバ祭り♪』



ZUMBA * 昼

ZUMBA II

【日程】平成30年1月20日～3月10日
毎週土曜日(全8回)

【時間】14:30～15:30

【対象】18歳以上

【定員】20名

【参加料】5,600円

※スポーツ教室傷害保険料を含む



【日程】平成30年1月23日～平成30年3月13日
毎週火・金曜日(全15回)

【時間】20:00～21:00

【対象】18歳以上

【定員】25名

【参加料】10,500円

※スポーツ教室傷害保険料を含む



～応募方法～

教室名・名前(ふりがな)・年齢・住所・電話番号を
官製はがきへご記入の上、市民体育館に送付。(27日必着)

FAXでも応募可能です！

来館できる場合は、窓口にて専用応募用紙をご記入頂いても
お申込みすることが出来ます！

市民のみなさまの為に…市民体育館トレーナーによる



やまぐちです！やせにくいこの季節だからこそレッツチャレンジ☆
今回は、私がおススメする『腹筋』トレーニングです！



目標は1セット10回
1日2～3セット！！

な、なんと！
腹筋の引き締め効果あり



①両手を合わせて座ります！
両ひざも曲げて合わせます。

②息を吐きながら左右にひねりましょう！
ひねる際、上半身を後ろに倒しながらひねるようにします。
☆ひねる時におしりや膝は動かさないよう注意！！