



福岡市民体育館だより

2



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



< FCG 健康教室の時間変更について >

毎回ご参加頂きまして、ありがとうございます。

平成30年度、4月11日(水)第1回目より、

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	朝の部				昼の部				夜の部			
体操	10:00 } 11:00			①	14:00 } 15:00							
実技		10:30 } 12:00								18:15 } 19:45		
水中体操		10:30 } 11:30			② ←	14:00 } 14:30						
水泳					③	14:30 } 15:30					19:00 } 20:00	

☆準備も参加もあわてずに。スタートから皆さんが参加できるように。などなど、いいことたくさん♪♪**昼の部の時間帯を変更します!**

① 体操 14:00 ~ 15:00

② 水中体操 14:00 ~ 14:30

③ 水泳 14:30 ~ 15:30

今後も福岡市民体育館のFCG教室をよろしくお願ひします。
ご質問等あればスポーツトレーナーまで。



S トレ!

市民のみなさまの為に…市民体育館トレーナーによる



ほんだです！脂肪燃焼には基礎代謝アップが必要です☆
私がおススメ♪する『お尻』の筋力トレーニングを紹介！
今回のモデルは仲良しのさいとうトレーナーですよ♪

お尻を鍛えて、基礎代謝をアップ！ 目標は片足10回ずつ×3セット！！

『ヒップアブダクション』

☆お尻の外転筋を主に使います☆
(アブダクションの意味は外転です。)

テレビを見ながら、おしゃべりしながら
ながら de レッツエクササイズ♪



①横向きに寝ます。
下側の足を少し曲げて、
体を安定させます。



②上側の足をまっすぐ伸ばし、
上げていきます。
太もも外側の筋肉
(中殿筋・小殿筋)を意識、
息を吐きながら行いましょう！



③70度位まで上げて
1~3秒キープ！
お尻にギュツと力を入れます。



④ゆっくりと足を下ろします。
息を吸いながら行いましょう！



☆②へ戻り、繰り返し行います！

足の上げ下げをする時には、自分で5カウント数えるなど、一定のペースでやってみよう☆

～休館日のお知らせ～

2月19日(月)は、
定期点検の為
休館日となります

