

!!重要なお知らせ!!

★トレーニング巡回の様子★
中央体育館 池目トレーナー

2019年
9月1日発行

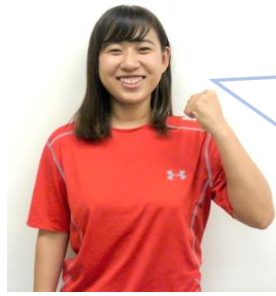
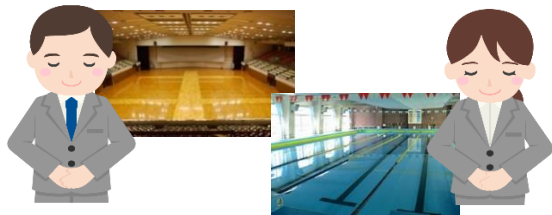
9月13日～10月17日

国際的スポーツ
大会での使用により
第一競技場・補助競技場
プール・南側駐車場
はご利用出来ません。

駐車場は本館西側に
臨時駐車場(30台)を
設置します!

※プールは**10月19日**から
ご利用頂けます。

ご理解・ご確認の程
よろしく申し上げます。



中央体育館

池目 なつみ

専門:ソフトボール
趣味:ショッピング
ありがとうございました!

8月23日★トレーニング巡回としてシル
バー体操教室を担当されました。慣れない
環境の中で新人ながらもトレーナーらしく
堂々としたレッスンで参加された方にも喜
んで頂けました!!

ご参加頂いた
皆様ありがとう
ございました!!



池目トレ
ナーお疲れ様
でした★

福岡市民体育館だより

9月号

〒812-0045

福岡市博多区

東公園8-2

TEL 641-9135

FAX 641-9139

肩こりでお悩みの方へ! その②

～肩の動きづくり～

トレーニング
だより

目的

肩こりの原因の一つである、肩まわりの血流が悪くなっている方へ、
肩まわりの筋肉を一気に使い、血流を良くしていき、改善していく!



【今月の休館日】

17日(火)

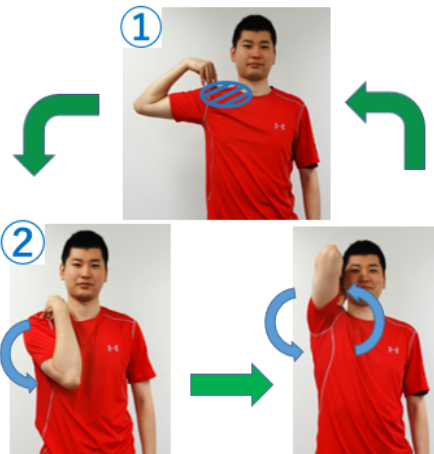
※定期点検の為
お休みとなります

① 肩に手を置く。

② 肘で円を描くように、大きく回していく。

③ 時計回りに10回、反時計回りに10回行う。

④ 片方ずつ行い、片方が終わったら反対側も行う。



<ポイント>

・鎖骨のところから回すイメージで、鎖骨を中心に大きく回していく!

・肩甲骨も大きく動かすように、しっかり回していく!

