

トレーニング巡回のご報告♪  
下川トレーナー&沖西トレーナー

新人トレーナーの登竜門  
★トレーニング巡回★  
10月に市民体育館の2人が  
中央体育館・総合西市民プールへ伺い  
トレーニング指導を行いました！



この経験を今後の指導に生かして、トレーナーとして、さらに飛躍していきたいと思えます！  
下川トレーナー

たくさんの気づきや皆さんのパワーをいただき、今後更にパワーアップした指導にご期待ください。  
沖西トレーナー



中央体育館・総合西市民プール、ご参加頂いた、みなさまありがとうございました！！

12月は住吉トレーナーが2施設へ伺います★  
よろしくお願いします★



一緒に楽しくからだを動かしましょう♪

体育の日☆イベント  
ご参加頂きありがとうございました！

2019年  
11月1日発行

福岡市民体育館だより



昨年同様、今年もこの2人が担当しました☆

体幹を鍛えよう！教室

参加人数20名で満員となりました★



ウォーミングアップをしっかりと行ったあと、まずはインナーマッスルを鍛えます！

休憩をはさんで、次はアウターマッスルを鍛えます！



最後はストレッチポールで身体をしっかりとほぐして終わりです！

スポーツ教室 Web申込のご案内



スポーツ教室の募集案内より、インターネットお申込みが出来ます！  
ホームページは『福岡市民体育館』で検索するか、QRコードもしくはこちらのURL【<http://www.sports-fukuokacity.or.jp/>】まで！  
その他ご質問、ご不明な点等があれば職員までお尋ねください。



1時間と短い時間の中、最後までしっかり動いて内容の濃い1時間になったと思います！  
ご参加頂いた、みなさまありがとうございました

11月号

〒812-0045  
福岡市博多区  
東公園8-2

TEL 641-9135  
FAX 641-9139

【今月の休館日】

18日(月)

※定期点検の為  
お休みとなります

美尻エクササイズ！その①

～臀部の筋力強化～



お尻のたるみが気になる方へ、臀部の筋力トレーニングを行い、お尻を引き締めていく。

- ① 膝を立てた状態で仰向けになる。
- ② ①の状態から、ゆっくりお尻を上げていく。(フィニッシュ)



- ③ ①と②繰り返す。回数8～12回で3セット行いましょう。

<ポイント>

- ・お尻の上げ下げはゆっくり行う！
- ・お尻を上げる時、膝から肩までが一直線になるところまで上げる！

トレーニング  
だより



応用編

★ 片足上げて行うと、より効果的！

