

★年末年始休館のお知らせ★

12月28日～1月4日

は年末年始の為、休館となります。
お間違えの無いよう、
ご確認お願い致します！

月	火	水	木	金	土	日
12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日
休館						
12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日
					休館	→
12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
		休館			休館	通常営業開始

今年もお世話になりました。
来年も皆様にとって
良い年になりますように★
1月5日からまた元気に
お待ちしております！！



ダンスイベント♪のお知らせ

2019年
12月1日発行



フラダンス・ZUMBAの
イベントを開催します！
各先着50名です。
まだまだ、空きがあります。
初めての方も経験のある方も
参加してみませんか？
ご応募、お待ちしております★

日付：12月7日(土)
時間：フラダンス 10時～11時
ZUMBA 13時～14時
参加料：各1,000円

※2部ともご参加の場合は、
2,000円となります。

福岡市民体育館だより

スポーツ教室 Web申込のご案内



市民体育館
QRコード

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。



【応募方法】

- 電話
- はがき
- 福岡市民体育館HP
- FAX



12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】

16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②

～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 うつ伏せになり、片膝を曲げる。(スタートポジション)
- ② ①の状態から、ゆっくりお尻を引き締め、足を上げていく。(フィニッシュ)



- ③ ②の状態を20秒キープ。3セット行いましょう。

<ポイント>

- ・腰が反りすぎないように気をつける！
- ・上体が浮かないようにし、
下腹部を床に押し付けるイメージで行う！

トレーニング
だより



ちょっと工夫!

★ 下腹部にタオルを挟んで行くと、
腰が反りにくくなります!



タオルを押し付ける

イメージでやってみよう!

