

スポニシ

vol.69

H28 11月15日号
発行 西体育館管理事務所
福岡市西区拾六町1-13-35
092-882-5144



(公財)福岡市スポーツ協会
▼HP
<http://www.sports-fukuokacity.or.jp/>
▼西体育館スタッフブログ
<http://sports-nishi.sblo.jp/>

やせるって実は簡単?!運動&栄養講座

先月、体育の日に中村トレーナーによる健康づくり講座を開催しました。効果的なトレーニングのポイントや、やせる仕組みに皆さん興味深々!!多くの質問が飛び交い、和やかに学べる講座となりました。たくさんのご参加ありがとうございました。西体育館では単発のイベント以外にも多くの運動教室を行っています。今回の講座と同じようにたっぷり90分間のレッスンをする「西トレ」は夜7時スタートなのでお仕事帰りの皆さんにもピッタリ!家事を終えて自分の時間を楽しむもよし!運動不足解消体も心もリフレッシュしましょう!



<講座(実技)の様子>

大きくしっかりと肩甲骨を動かします。脂肪燃焼の褐色脂肪細胞を活性化!!

11/18 (金)

「痛めない・疲れない・楽になる! ストレッチ講座」

12/16 (金)

「ストレッチポールde身体リラック ス&コアトレ」を予定しています。

西トレ



- ◆時間 19時00分~20時30分
- ◆対象 18歳以上 ◆定員 20名
- ◆参加料 500円
- ◆参加方法 当日10分前までにお越しください。(定員を超えた時のみ、抽選)

★ スポーツ教室案内 ★

< ボディ☆コンディショニング①② >

- 期間 平成29年1月11日~3月1日 毎週水曜日 全8回
- 時間 ① 11:00~12:00 ② 12:00~13:00
- 対象 18歳以上 ■ 定員 各15名
- 参加料 4,500円
- 募集期間 11/15 (火)~11/30 (水) 必着

< 脂肪燃焼☆エアロビクス >

- 期間 平成29年1月12日~3月16日
- 時間 毎週木曜日 全8回 ※2/2、3/2を除く
- 時間 11:00~12:30
- 対象 18歳以上 ■ 定員 25名
- 参加料 4,400円
- 募集期間 12/1 (木)~12/15 (木) 必着

応募方法

- ① 往復ハガキで西体育館へ郵送 (住所は上部に記載しています) 「教室名」「氏名(ふりがな)」「年齢」「住所」「電話番号」「希望時間帯①または②」を記載下さい。 ※エアロビクスは希望時間帯不要です。
- ② 西体育館へ来館 窓口にて受付けます。返信用ハガキを持参ください。

西トレーナーズルーム

こんにちは!中窪です。秋から一気に冬ですね。スポーツの秋に食欲の秋、満喫しましたか?さあ!冬こそトレーニングの季節です。痩せたいと思い続けている皆さん、チャンスです。筋トレは痩せるために欠かすことのできない要素です。キーワードは①基礎代謝量アップ、②筋肉は脂肪の燃焼工場、③成長ホルモンの分泌、④脂肪が分解されるです。黙っていてもカロリー消費量が増え、脂肪をエネルギー源とする有酸素性運動をする時のエンジン量が増える=脂肪をしっかりと燃やせる!筋トレ後は成長ホルモンが分泌される&脂肪燃焼活動の持続時間が長いといったものです。成長ホルモンは「若返りホルモン」とも呼ばれ①エネルギー代謝を活発にして脂肪分解!②新陳代謝を活発にして、肌を修復してくれる美肌づくり!③免疫力を増強し病気の予防と改善!というステキな役割をも果たします。美容効果も含め、筋肉を鍛えないなんてもったいない!というわけです。これは、やるしかないですよ!!

次回休館日

毎月第3月曜日は (祝日の場合は翌日)

12月19日(月)