

中央体育館だより



10月12日はスポーツの日

10月12日(月祝)はスポーツの日です。スポーツの日とは、1964年の10月10日に、東京でオリンピックが開催されたことを記念して「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う日」として「体育の日」という国民の祝日が制定されていました。それが、2020年に「スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培い、健康で活力ある社会を願う日」として「スポーツの日」として改正されたものです。

スポーツの日イベント開催

中央体育館では、10月12日(月祝)にイベントを開催します。さまざまなスポーツを気軽に体験できる内容になっていますので、ご家族やお友達と一緒にご来館ください！

イベント①「スポーツパーク」



競技場を、競技スポーツ(バドミントン・ソフトバレー)、**ニュースポーツ**(ディスクゲッター)、**パラスポーツ**(ブラインドサッカー)の3つのエリアに分け、時間交代制で自由に遊ぶことができます。普段なかなか体験できない珍しいスポーツに触れて、お気に入りのスポーツを見つけてください♪



イベント②「卓球コーナー」



幼児～小学生とその保護者の方を対象に、普段は事前予約でご利用いただく小体育室での卓球を、スポーツの日に限り、予約なしで自由にお楽しみいただけます。



イベントに参加するには室内用シューズが必要となります。
詳細は中央体育館ホームページにてご確認ください。



スポーツ教室募集のお知らせ

「朝ピラティス後期」

ピラティスを基礎から学ぶ、初心者の方でも参加しやすい教室です。



- ◆実施期間 11/25～2/3
水曜日 全10回
- ◆時間 9:30～10:30
- ◆料金 8,000円
- ◆定員 12名
- ◆対象 18歳以上
- ◆講師 来見田先生
- ◆募集期間 10/15(木)～10/31(土)

「ヨガ後期」

ヨガを基礎から学ぶ、初心者の方でも参加しやすい教室です。



- ◆実施期間 11/25～2/3
水曜日 全10回
- ◆時間 10:45～11:45
- ◆料金 8,000円
- ◆定員 12名
- ◆対象 18歳以上
- ◆講師 来見田先生
- ◆募集期間 10/15(木)～10/31(土)

「ZUMBA®③」

ラテンを中心とした世界中の音楽を使用したフィットネスプログラムです。



- ◆実施期間 11/18～2/3
水曜日 全10回
- ◆時間 19:30～20:30
- ◆料金 8,000円
- ◆定員 30名
- ◆対象 18歳以上
- ◆講師 山口先生
- ◆募集期間 10/15(木)～10/31(土)

「腸&リンパ美人エクササイズ後期」

腸・リンパを中心にアプローチしていくことで、身体の不調の改善を目指す教室です。



- ◆実施期間 11/18～2/3
水曜日 全10回
- ◆時間 13:30～14:30
- ◆料金 8,000円
- ◆定員 20名
- ◆対象 18歳以上
- ◆講師 鹿毛先生
- ◆募集期間 10/15(木)～10/31(土)

中央体育館ホームページ「スポーツ教室」よりお申し込みください。

中央体育館 10月の休館日 19日(月)
〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5
TEL: 741-0301 FAX: 741-0617



体育館HP



x



Instagram