

中央体育館だより vol.6

皆様こんにちは。

すっかり涼しくなりスポーツの秋にぴったりの陽気になりました！身体を動かして心身共にパワーアップのチャンスです。9月からの教室も順調に進んでおります。

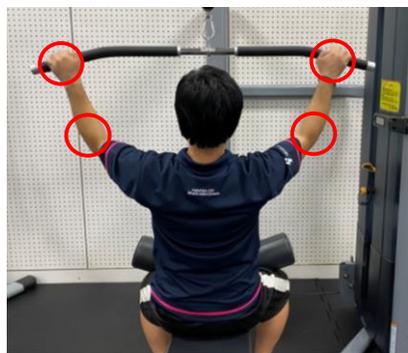
中央体育館も新型コロナウイルス感染予防対策と共に試行錯誤しながら、職員一同頑張っております。利用者の皆様からのお声も頂き感謝しております。

安心してご利用いただけるように益々施設を整えて皆様のご来館を心よりお待ちしております。

トレーニングマシンの紹介① **ラットマシン**～背中を鍛える～

POINT

- 親指を外側に出して握る
- 肘を少し曲げる
- 腰を立てて座る



後ろに



・僧帽筋（首から肩）

前に



・広背筋（背中肩甲骨下から腰）

POINT

- 肩甲骨を寄せるように、背中全体で引く
- 上体を後ろに引き過ぎない！

イベントのご案内 11月3日(火・祝)

げんきっず広場

思いっきり動いていい汗をかこう！
走って跳んで、回って君はついてこれるかな？

- 日時 11月3日(火・祝) 15:30～16:30
- 対象: 小学生1年生～6年生まで
- 定員: 10名
- 料金: 500 円



応募期間:10月1日～10月15日必着

《応募方法》

はがき、FAX、ホームページにて教室名・住所・氏名(ふりがな)
年齢・学年・電話番号を記入の上ご応募ください。

※ 応募者多数の場合は抽選となります。なお、当選者のみ通知致します。

教室の様子



【休館日のお知らせ】

☆10月の休館日は**19日(月)**です！！

〒810-0042

福岡市中央区赤坂2-5-5

T E L / 741-0301 F A X / 741-0617

