



中央体育館だより



2025.4

春爛漫で桜がとても美しく、咲き誇るこの時期、実は一年の中でも一番寒暖差がある時期でもあります。基礎代謝を上げるために季節の移り変わりを感じるウォーキングなどをするよい気候でもあります。外でも少し運動を意識してみましょう♪

気候のいい春こそ運動を始めて運動習慣をつけよう♪
その運動の効果は・・・

運動には、以下の4つの効果があると考えられます。

ダイエットなどの
運動効果!



血糖値改善などの
身体の健全化



ストレス解消など心
の健康



骨粗鬆症、ガンなどの
予防効果



運動習慣には・・・

この春からの新年度、新たな気持ちで新しくスポーツの計画を立ててみませんか？
一年間続けることにより、コツコツと日々積み重ねた成果が驚きの結果となって現われることでしょう♪

気候のいい春に始めやすいおすすめのスポート、運動は以下のとおりです。

※運動は1日30～60分程度を目安に行いましょう。

- ・ウォーキング
- ・ジョギング
- ・サイクリング
- ・ダンス
- ・ストレッチ



未来(1年後)の姿



(※特にストレッチは毎日してもいい運動なので、無理のない範囲で楽しく続けてみましょう)



テーマ別に効くストレッチをご紹介します。
一年経つとたくさんのストレッチができるようになります。

毎月のストレッチをぜひ自分のペースで楽しみながら実践してみてください♪

肩こり解消ストレッチ



両肩に手を置き、数回肘を大きくゆっくりと回す。
前まわし、後ろまわしもやってみましょう。

★ポイントはちょこちょこと少ない回数でなく、大きく、ゆっくりと回すことを意識しましょう。
そして何より、日々、コツコツと継続することが大切です！
これで肩こりがスッキリと解消されることでしょう!!

令和7年度のスポーツ教室の募集

新年度4月から開始するスポーツ教室の募集は下記のとおりです

ヨガスクール

5/17(土)～3/7(土)(通年)
9:30～10:30
参加料:34,000円
定員:13名
申込み 4/1(火)～4/15(火)



ヨガスクールは、初の1年間(通年)の教室となります。大変人気がある教室です♪ご検討される方はぜひお早目のお申込みをお願いいたします！

夜のやさしいヨガ

5/22(木)～7/10(木)
19:30～20:30
参加料:6,400円
定員:13名

オンラインヨガ

5/28(水)～7/16(水)
9:30～10:30
参加料:6,400円
定員:15名(18歳以上)

申込 4/15(火)～4/30(水)

腸&リンパ美人エクササイズ(前期)



5/26(月)～7/14(月)
13:30～14:30
参加料:5,600円
定員:15名

申込 4/15(火)～4/30(水)

親子、キッズ、幼児のスポーツ教室はこちらです♪

こどもの日 さかあがりチャレンジ

5/4(日) 1日限定
10:00～11:00
参加料:500円
定員:10名
小学1・2年生
申込み 4/1(火)～4/15(火)

こどもの日・親子かけっこ

5/4(日) 1日限定
13:00～14:30
参加料:900円
定員:小学生親子
20組(40名)
申込み 4/1(火)～4/15(火)

げんきっずひろば

5/24～6/28(土)
15:30～16:30
参加料:3,000円
定員:10名
(年中～年長)
申込み 4/15(火)～4/30(水)

※スポーツ教室の予定は、急遽変更となる場合がございます。ご了承ください。

個人利用予約方法が変更になりました！！

体育館のご利用予約がオンラインでできるようになりました！

4月から公共施設予約・案内システム(コミネット)で個人利用の受付を開始します！
詳しくは以下のURLにてご確認をお願いいたします。

<https://www3.11489.jp/fukuoka/user/Home>

福岡市公共施設案内・予約システム コミネット



コミネットHP

中央体育館

4月の休館日 4月21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



個人利用の予定はこちら
旧Twitter



Instagram



Facebook