

8月号



こんにちは★

気温が高く日差しが強い日が続いておりますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。これから夏本番ということでお祭りや花火大会など楽しめるイベントが盛り沢山ですね！！総合西市民プールは8月26日(月)まで休館日無しで営業いたしますので、ぜひ夏の楽しい思い出を西市民プールでも作ってください♪皆様のご来館お待ちしております。

総合西市民プール

News Letter

スポーツ教室 応募案内

8/1 ~ 8/15

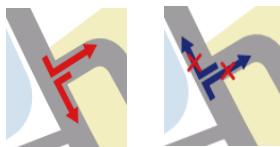
ヨガⅡ / ナイトヨガⅡ / ボクシングエクササイズ
小学生テコンドー / Jrアスリート強化教室
フロアエクササイズⅡ / 健康運動教室Ⅱ



駐車場について

7月と8月は夏休み期間のため、**施設内・駐車場ともに大変混雑が予想されます。**
お車でお越しの方は下記の点をご確認の上、ご来館ください。
みなさまに安心安全にご利用いただくため、ご理解とご協力の程よろしくお願い致します。

左折入場
左折退場
にご協力ください。



駐車台数は
120台です。
満車の場合、
入場制限となります。

路上での乗降や
駐停車(入場待ち)
は、ご遠慮ください。

※路線バスや一般車両の
妨げになるだけではなく、
大変危険です。

混雑状況につきましてはHP・X(旧Twitter)・Instagramにて更新予定です。最新情報はお電話にてお問合せ下さい。

今月のトレーニング情報

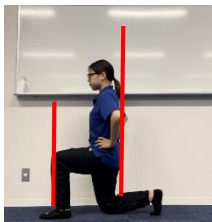
難易度 ★★★★★

今月は、下半身トレーニングをご紹介します！

■ フロントランジ



カカトから
踏み込む



身体が前傾する。
または背中が丸まる。膝が内側に入る。



- ①直立姿勢から左右どちらかの足を大きく1歩前に出す。 ②膝が90度になるようにゆっくりと腰を落とし元に戻す。

～運動前は必ずストレッチを行いましょう！～



(公財)福岡市スポーツ協会
総合西市民プール【開館時間】午前9時から午後9時まで
〒819-0046 福岡市西区西の丘1丁目4番1号
電話:092-885-0124 FAX:092-885-6016



ホームページ



X(旧Twitter)



Instagram