



新年あけましておめでとうございます。

いよいよ2025年がスタートしますね！！年末年始はどのように過ごされましたか？

日本の趣を感じることでできる年末年始は特に心が休まる行事です！

ゆっくり過ごした分、仕事始めの方、新学期が始まる方は一緒に頑張っていきましょう♪

また、インフルエンザ等が流行しています。手洗い・うがい・規則的な生活を心がけて予防していきましょう！！

総合西市民プール

News Letter

年末年始休館のお知らせ

12月28日(土)～1月4日(土)は年末年始休館となります。

2025年の営業は1月5日(日)から開始いたします。

※1月5.6日はメインプールのみ、終日大会のため一般の方はご利用いただけません。
詳細はHPに行事予定表を公開しておりますので、そちらをご確認ください。



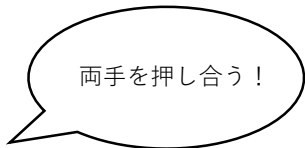
今月のトレーニング情報

お正月太り解消！？腹筋強化メニュー 🔥

☑ 腹筋 (おなか)



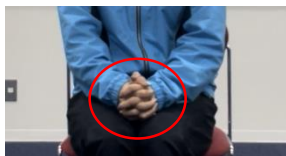
①胸の前で手を合わせる



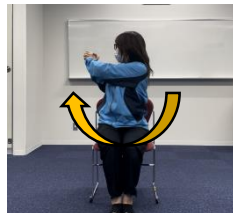
②上体を捻り、斜め後ろを向く



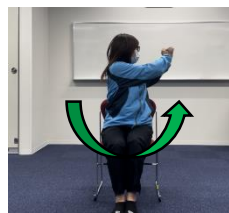
①足を閉じて座る



②両手を軽く握る



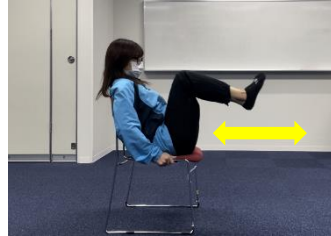
③上体を捻り、斜め後ろを向く



①椅子に浅く座り、
背もたれによりかかる



②椅子に捕まり、
両足を持ち上げる



③持ち上げた足をお腹に引き寄せる

～運動前後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 (Twitter)



Instagram