

3月号



こんにちは★

2025年を迎えて3か月が経ちました。いよいよ来月からは新年度がスタートします！！

これから西市民プールより皆様へたくさんのお知らせがあるかと思しますので、HPや館内掲示など随時チェックをお願いします！！

別れの季節となりますが、新たな出会いや挑戦へ向けての準備期間として、エネルギーに過ごしていきましょう！そして早く春の訪れ感じたいですね♪

## 総合西市民プール

# News Letter

### スポーツ教室 応募案内



3/1 ~ 3/15

小学生水泳 I / 初級大人水泳 / ヨガ I  
ピラティス I / 幼児水慣れ I  
アクアエクササイズ I / フロアエクササイズ I

3/15 ~ 3/31

小学生ダンス I / ZUMBA® I  
初級大人スイムレッスン / ボクシングエクササイズ  
水泳ワンポイントレッスン / 健康運動教室 I  
キッズスポーツアカデミー(中学年)

～受付方法～

- ・上記期間内にHPもしくはハガキ・FAXにてお申込みください。(募集期間最終日必着)
- ・ハガキ・FAXでお申し込みの際は必要事項を記入してお申し込みください。

【①教室名 ②お名前(ふりがな) ③年齢(学年) ④ご住所 ⑤電話番号】

各教室の詳細(参加対象や料金等)はHPもしくは館内掲示にてご確認ください！  
皆様のご応募、心よりお待ちしております😊

### 今月のトレーニング情報

今月は、体幹トレーニングをご紹介します！

■サイドプランク(左右15秒×2セット)



①横向きになり、床側の肘と膝をついて身体を支える

胸を張って、目線を前に向けましょう！



②膝を曲げ、身体を持ち上げる



③上の足を軽く持ち上げる

難易度



～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