

4月号



こんにちは★

春らしく穏やかな気候に心和む季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？
4月から新生活をスタートされる方も多いかと思います。春は環境が変わり、体調を崩しやすくなる時期でもありますので、元気よく過ごしていけるよう心身ともに調子を整えていきましょう！
今年度も総合西市民プールスタッフ一同、よろしくお願いいたします！

総合西市民プール

News Letter

スポーツ教室 応募案内

4/1 ~ 4/15

ZUMBA®GOLD / げんきっず低学年

5月	2日	サーキットトレーニング	5月	13日	簡単筋力トレーニング
	9日	ツールトレーニング		20日	体幹を鍛えよう
	16日	ボールを使ったトレーニング		27日	バランストレーニング
フロア エクササイズ I (木曜日) 13:30~14:30	23日	有酸素運動	健康運動 教室 I (月曜日) 10:30~11:30		
	30日	ラダートレーニング			

健康コラム

4月は寒暖差や環境の変化により、自律神経が乱れ、体だけでなく心も疲れやすい季節になります。

【自律神経を整えるには？】

- ・睡眠をしっかり取る
- ・適度な運動
- ・栄養バランスを考えた食事
- ・アロマやマッサージなどリラックスできるものを生活に取り入れる

きちんと休息を取りながら新生活を送りましょう♪

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！

■ 足上げ運動



足は床面に付けずに、浮かせた状態でキープします！

左右20回ずつ、できるだけゆっくりと動かしていきます。また、呼吸は止めないように注意してください。

～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



SNS