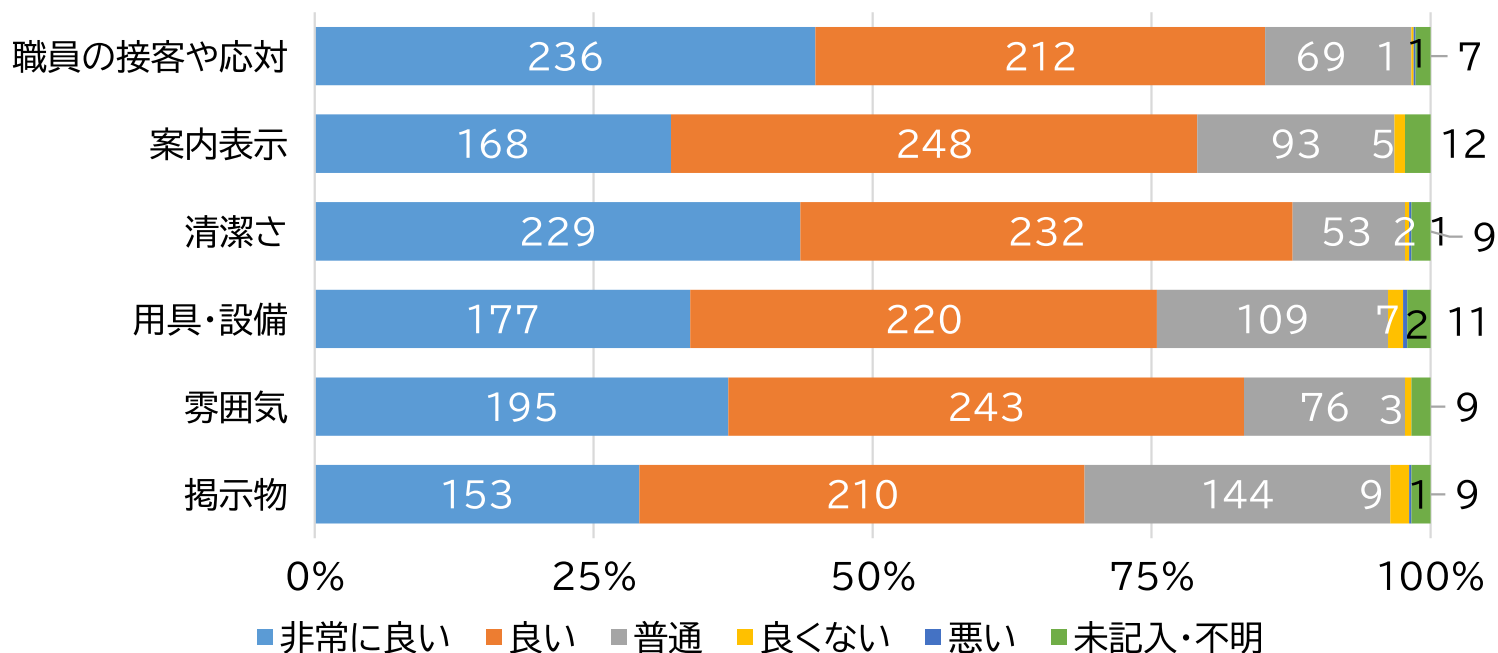


4月になりました♪新しい仲間も加わり、気持ち新たに、より一層皆様
が快適に運動できるような環境づくりに努めてまいります。
今後も中央体育館をよろしくお願い申し上げます。

アンケートへのご協力ありがとうございました！

R6年2月5日～2月18日に中央体育館を利用された方へ、アンケートを実施いたしま
しました。ご協力いただいた皆様、貴重なご意見をありがとうございました。

いただいたご意見を参考にさせていただき、今後も利用者の皆様に満足いただける
サービスを提供できるよう努めてまいります。



具体的なお意見・ご要望等(一部抜粋)

トレーニング室
利用の方
からのお声

- ①トレーニング室の
マシンや器具等を
増やして欲しい。
- ②機器に順番待ち台
を設置してほしい。
- ③HP上で混雑状況
がわかると嬉しい。

【施設からの回答】

・マシン等の増設については
安全確保を最優先とした上
で、検討させていただきます。
・順番待ち台及び混雑状況
についても、最適な運用方法
等を検討いたします。

競技場や諸室
利用の方
からのお声

- ①予約が取りづらい。
※専用利用、個人利用
ともに。
- ②武道室の鏡にカーテン
をつけて欲しい。
- ③モップが汚い。

【施設からの回答】

- ①施設予約につきましては、
市へ申し入れいたします。
- ②武道室の鏡にカーテン
設置しました(R6年3月)。
- ③モップの清掃もこまめに
行ってまいります。

その他の
ご要望

- ①駐車場の料金に
ついて。
- ②スポーツ教室を
増やして欲しい。

【施設からの回答】

- ①市へ申し入れ致します。
- ②R5年度から、教室数・
実施回数・定員を増や
して開催予定です。
詳細は館内掲示物等
をご覧ください。

4月に募集を開始するスポーツ教室！

もっとスポーツ教室をたくさん開催してほしいとのお声にお応えすべく、今年度は様々なスポーツ教室の開催を計画しています。4月に募集を開始する教室はこちら。

ZUMBA

- ◆ 日時 5/8～6/26 (水)
19:30～20:30
- ◆ 料金 5,600円
- ◆ 定員 30名
- ◆ 講師 山口 るみ 先生



ラテン系のダンスフィットネスエクササイズです♪

★ 申込み 4/1～4/15

腸&リンパ美人 エクササイズ

- ◆ 日時 5/27～7/8 (月)
13:30～14:30
- ◆ 料金 4,200円
- ◆ 定員 15名
- ◆ 講師 鹿毛 智子 先生



★ 申込み 4/15～4/30

オンラインヨガ

- ◆ 日時 5/22～7/10 (水)
9:30～10:30
- ◆ 料金 5,600円
- ◆ 定員 15名
- ◆ 講師 川路 久乃 先生



★ 申込み 4/15～4/30

親子かけっこ教室



- ◆ 日時 5/3 10:00～11:30
- ◆ 料金 700円
- ◆ 定員 20組

★ 申込み 4/1～4/15

げんきつずひろば



- ◆ 日時 5/18～6/22
15:30～16:30
- ◆ 料金 3,000円
- ◆ 定員 10名

★ 申込み 4/1～4/15

※詳細はHPでご確認ください。また、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。

【ロコモとは】

立ったり歩いたりするための身体能力が低下した状態のこと。
ロコモが進行すると、将来寝たきりになるリスクが高くなります。

今から始めるロコモ予防!!



- ①正面を向いたまま椅子にお尻をつける
- ②お尻がついたら、すぐに立ち上がる

10回×3セットを目標にしましょう!



腰に手をあて、片足立ちで20秒キープ。

反対の足も同じように行います♪

※痛みがある場合は、お早めにかかりつけ医にご相談ください。

中央体育館 4月の休館日 4月15日(月)

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL: 741-0301 FAX: 741-0617



Facebook



Instagram



旧Twitter