

中央体育館だより

2025.10



10月13日(月祝)はスポーツの日☆

スポーツの日は「スポーツを楽しむ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う」ことを目的とした国民の祝日です。

1964年(昭和39年)10月10日に東京オリンピックの開会式が行われたことを記念して制定されました。

スポーツの日をきっかけに何か運動を始めてみてはいかがでしょうか！



「はじめて☆トレ」

運動を始めようとしても、どんな方法で運動したらいいのか、トレーニング器機の使い方など、わからないことが多く一人では不安だという方も多いと思います。

そんな皆さまへ、トレーニング室初心者向けプログラム「はじめて☆トレ」を実施いたします！中央体育館トレーニング室利用者を対象に、トレーニング器機の使用方法や、トレーニングの基本(実施回数や負荷調節など)を指導し、安心して運動を継続できるようサポートします！



はじめて☆トレ

運動初心者の方でも出来る内容で実施します。

●実施期間
令和7年10月～令和7年12月(全25回)

●場所
中央体育館 トレーニング室

●日時
平日 午後3時～午後4時の間で
20分～30分程度
※詳しい日程はHP・館内掲示「はじめて☆トレ」
予定表にてご確認ください。

●参加費
無料(ただし、トレーニング室の利用料が必要)

★ご不明点などございましたら管理事務所までお問い合わせください。

トレーニング室混雑状況は
こちらからご確認ください！



スポーツ教室 参加者募集！

腸&リンパ美人エクササイズ後期

- ◆日時 11/12～1/21 (毎週水曜日)
13:30～14:30
- ◆料金 8,000円
- ◆定員 15名
- ◆対象 18歳以上
- ◆申込方法 中央体育館HPより

★申込み 10/1(水)～10/15(水)



腸・リンパを中心に
アプローチし、
身体の不調の改善を
目指す教室です。

ZUMBA®

- ◆日時 11/26～2/4 (毎週水曜日)
19:30～20:30
- ◆料金 8,000
- ◆定員 25名
- ◆対象 18歳以上
- ◆申込方法 中央体育館HPより

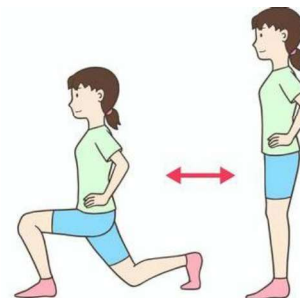
★申込み 10/15(水)～10/31(金)



ラテン音楽を中心とした
ダンスエクササイズ。
初心者の方でも参加
しやすい内容です。

今月のエクササイズ

下半身強化！ランジ



足を肩幅に開いて真っすぐ立った状態から、大きく前に一歩踏み出し、前脚の太ももが地面と平行になるまで降ろす。初めの位置に戻る。この動作を繰り返します。

トレーニングのポイント

- ・鍛えている部位を意識
- ・正しいフォームを維持
- ・呼吸を止めない

左右10回を目標に
無理のない範囲で行いましょう！

中央体育館 10月の休館日 20日(月)
〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5
TEL: 741-0301 FAX: 741-0617



体育館HP



X



Instagram



Facebook