



福岡市立西体育館  
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

# Sporec News

福岡市立西体育館版

3

2025.3.1発行

〒819-0041 福岡市西区拾六町1丁目13番35号

TEL | 092-882-5144 FAX | 092-882-5244

休館日 | 毎月第3月曜日(祝日の時は翌日)、年末年始

URL | <https://www.fukuoka-nishi-gym.jp>

西体育館公式  
Instagram



部屋の空き情報  
やトレーニング室  
混雑状況などを  
お知らせ!



## ● 櫻木館長のつぶやき



西体育館 館長  
櫻木 浩子

寒さもようやく薄れ、少しずつ暖かさを感じる季節となりました。福岡の桜の開花予想は3月22日と聞きました。少し早めの開花ですね。日本人が一番好きな花は「桜」と答える人が一番多いそうです。今年はどこの桜を見に行こうかなと考えています。最近では、お花見はインバウンドにも拡大していて、「訪日旅行で体験したいこと」の2位に挙げられるほどに聞きました。日本の文化に共感してもらえて嬉しいですね。さて、3月18日からは選抜高校野球が始まります。福岡は西日本短大付属が出演します。昨夏の甲子園のような活躍を期待しています。九州の出演校で私が注目している学校は、壱岐高校(県立)です。昨秋の九州大会はベスト8の戦績を収めた実力が評価されたようです。島内出身の部員だけという点も評価されたようです。九州勢の活躍を見守りたいと思います。令和7年度のスポーツ教室の募集も3月から始めます。館内に掲示していますので、皆さまのご応募をお待ちしております。

## ● Easy Exercise Menu

### 『二の腕ストレッチ&トレーニング』

今回のイージーエクササイズは「二の腕ストレッチ&トレーニング」をご紹介します。このエクササイズは、血液やリンパの流れを促進し、老廃物の排出を助けるため、二の腕のむくみの改善やセルライト対策に効果的です。また、二の腕の筋肉(上腕三頭筋)を鍛えることで、日常生活において荷物を頭より上に持ち上げる動作などが楽に行えるようになります。

#### ストレッチ

左手を頭の後ろに回し、右肩の方向に手を伸ばします。右手で左肘をつかみ、矢印の方向に引っ張ります。このとき、二の腕が伸びている感覚を意識し、痛みのない範囲で行いましょう。反対側も同様に行います。



#### トレーニング

①開始姿勢 片腕でダンベルを持ち、頭の後ろに持っていきます。反対の手は、ダンベルを持っている腕の肘の下あたりに軽く添えましょう。



②動作 お腹に力を入れ、腰が反らないように注意します。肘をゆっくりと伸ばし、その後、ゆっくりと曲げていきます。



#### チャレンジ

①と②の動作を繰り返して、10回2セット行いましょう。

※ダンベルが家に無い方はペットボトルで代用しましょう。

NG

脇が開きすぎると負荷が抜けてしまうので、しっかりと閉じて行いましょう。



## ● West News

### 令和7年度4月の教室紹介

#### ◆かんたんエアロビクス

初心者向けの内容です。楽しく音楽に合わせて身体を動かしましょう!

【日程】4/3、4/10、4/17、4/24(全4回 毎週木曜日) 【時間】9:15~10:45

【対象】40歳以上 【金額】3,200円 【募集期間】3/1~3/15

#### ◆ビューティーピラティス①②

正しい姿勢と呼吸を意識しながら、体幹を鍛えます。

【日程】4/4、4/11、4/18、4/25(全4回 毎週金曜日) 【時間】①19:00~20:00、②20:00~21:00

【対象】18歳以上 【金額】3,000円 【募集期間】3/1~3/15

#### ◆かけっこ教室①②

様々な動きの中で、楽しく走り方を学びます。身体を動かすことが楽しくなる教室です。

【日程】4/2、4/9、4/16、4/23、4/30(全5回 毎週水曜日)

【時間】①15:45~16:45、②16:50~17:50 【対象】①年中~年長(4~6歳)、②小学1~4年生 【金額】4,000円 【募集期間】3/1~3/15

#### ●4月分個人利用

コミネットWEBにて抽選・予約が始まります!

小体育室(卓球8台)、競技場、健康体力相談室

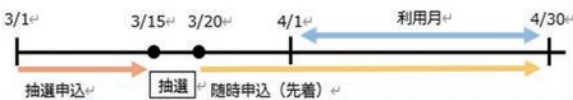
(※当日分のみ電話予約ができます!)



福岡市 公共施設  
案内・予約システム

◆抽選申込 ... 利用月1カ月前の1日 0:00~14日 24:00まで

◆随時申込 ... 利用月1カ月前の20日 9:00~利用日前日 19:00まで



#### ●ほじょ犬の受け入れ

ほじょ犬の受け入れを開始しました。目や耳が不自由な方、体育館をご利用の際はお気軽にご相談ください。



3  
March

福岡市立西体育館  
月の教室カレンダー

今月の教室のカレンダーを掲載します。

※教室のスケジュールは、3月1日時点での予定です。  
状況により変更になる場合がございますので、予めご了承下さい。

日	月	火	水	木	金	土
<p>●西ササイズ①②時間変更について 令和7年1月～3月迄、西ササイズ①②の時間帯が変更になります。 (変更前)①9:00～10:00 ②10:00～11:00 (変更後)①17:00～18:00 ②18:00～19:00 なお、令和7年4月以降は①9:00～10:00 ②10:00～11:00に時間帯を戻す予定となっております。</p>						<p>●大会開催日 混雑</p> <p>1</p>
2	3	<p>●西ササイズ①② ①17:00～18:00 ②18:00～19:00</p> <p>4</p>	5	6	<p>●ウエストレッチ30 14:30～15:00</p> <p>7</p>	<p>●大会開催日 混雑</p> <p>8</p>
<p>●大会開催日 混雑</p> <p>9</p>	10	<p>●西ササイズ①② ①17:00～18:00 ②18:00～19:00</p> <p>11</p>	12	13	<p>●ウエストレッチ30 14:30～15:00</p> <p>14</p>	<p>●大会開催日 混雑</p> <p>15</p>
<p>●大会開催日 混雑</p> <p>16</p>	<p>休館日</p> <p>17</p>	<p>●西ササイズ①② ①17:00～18:00 ②18:00～19:00</p> <p>18</p>	19	<p>春分の日</p> <p>20</p>	<p>★スポレク do it! 14:00～14:30 ●ウエストレッチ30 14:30～15:00</p> <p>21</p>	<p>●大会開催日 混雑</p> <p>22</p>
<p>●県知事選挙のため 17時閉館</p> <p>23</p>	24	<p>●大会開催日 混雑</p> <p>25</p>	<p>●大会開催日 混雑</p> <p>26</p>	27	<p>●ウエストレッチ30 14:30～15:00</p> <p>28</p>	<p>●大会開催日 混雑</p> <p>29</p>
<p>●大会開催日 混雑</p> <p>30</p>	31	<p>●西ササイズ①② ①17:00～18:00 ②18:00～19:00</p>				

●Pick Up

西ササイズ①②

テーマに沿って、様々なツール(トレーニング道具)を使用したトレーニングやコンディショニング、自重での筋力トレーニングを行う、一回完結型の教室です。  
(テーマはホームページで確認できます)

- 【日程】毎週火曜日(休館日・お盆・祝日・年末年始を除く)
- 【時間】①17:00～18:00 ②18:00～19:00 ※①②とも、準備・片づけを含め60分
- 【場所】1階 健康体力相談室
- 【対象】18歳以上 【料金】各500円 【定員】各回15名
- 【申込方法】参加日当日の教室開始10分前まで受付&料金支払(事前予約は不要です)

オフィスワーカー、リモートワーカー、家事をされている方もぜひどうぞ!  
お気軽にご参加ください!3月は西体育館の指導員が担当します!

オンライン開催  
参加費無料  
要申込

健康づくりのためのオンライン・トレーニング

スポレク do it!

3月21日(金)開催

- 【開催形式】オンライン会議システム「Zoom」を使用
- 【時間】14:00～14:30(13:45～Zoom入室可)
- 【定員】毎回20名程度 ※定員に達し次第受付終了
- 【申込方法】西体育館のFacebook、LINE、Instagram、X(旧Twitter)をご確認の上、申込フォームにてご入力ください。



※お申込みされた方には、当日のZoom情報をメールにてお送りします。

●ホームページのご案内 <https://www.fukuoka-nishi-gym.jp>

福岡市立西体育館 検索

西体育館のWEBサイトでは、競技場や各諸室の予約状況、この紙面に掲載している各種教室の内容などをダウンロード可能です。また、福岡市公共施設予約システム「コミネット」の空き状況が確認できたり、西体育館専用のfacebookを閲覧することもできます。皆さまのご要望に沿う内容に更新していきたいと思っておりますので、ぜひご意見をお聞かせください。

