



Sporec News

福岡市立西体育館版

8

2025.8.1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

厳しい暑さが続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。つつい冷房の効いた涼しい場所で過ごしがちですが、こんな時こそ、ぜひ体育館に足を運んでみませんか?例えば、ランニングマシンの利用や競技場のランニングコース(1周150m)を歩くなど、この時期の外歩きは熱中症になる危険性が高いので、体育館のご利用をお勧めします。普段は運動する機会がないという方も、この夏をきっかけに、体を動かすことの楽しさを再発見していただけたら嬉しいです。夏バテしやすい時期だからこそ、適度な運動は、心身のリフレッシュにも繋がります。トレーニングルームで体力づくりに励むのも良し、ご家族や友人と一緒に、気軽に卓球を楽しむのも大歓迎です。ぜひ体育館で心地よい汗を流してください。皆様のご来館を心よりお待ちしております!

● Easy Exercise Menu

レッグレイズ

今回はお腹の下腹を中心に引き締める『レッグレイズ』をご紹介します。主に使われるのは「腹直筋」という筋肉となり、お腹の引き締めやシックスパックが期待されます。下腹部も集中的に鍛えられるので、ぽっこりお腹でお悩みの方にもオススメの種目となります。是非お試しください。

『レッグレイズ』をやってみましょう!



1

吸う

仰向けの状態で寝ます。両足を真上に伸ばし、両手の甲を上に向けたまま、身体の両脇に置いて体勢を安定させます。



2

吐く

膝を伸ばしたまま両足をゆっくり近づけ、床から10~15センチのところで止め、素早く①の状態に戻ります。

①②を繰り返して行います!

5往復3セット
が目安!!



NG

※膝を大きく曲げない

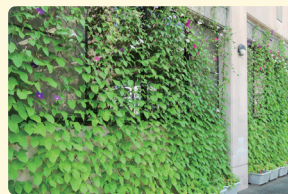
POINT!!

両足を下ろす際、腰が反らないよう注意しましょう。呼吸は両足を上げる時に吸い、お腹を意識しながら上げた両足を下ろす時に吐きます。

● West News

◆ 暑中お見舞い申し上げます

今年も、体育館で育ててきたアサガオがすくすくと成長し、見事な「緑のカーテン」となりました!強い日差しを遮り、体育館の中を涼しく保ってくれるだけでなく、鮮やかな緑と美しいアサガオの花が、訪れる皆さまの目を楽しませてくれています。この緑のカーテンは、環境に優しく、省エネにも貢献するだけでなく、私たちに安らぎを与えてくれる存在です。ぜひ一度、体育館にお立ち寄りいただき、この涼しげな「緑のカーテン」をご覧ください。



ニュースポーツの

◆ 『ピックルボール』の貸し出しははじめました!

ピックルボールは、アメリカで発祥したテニス × バドミントン × 卓球の要素を組み合わせた今話題のニュースポーツです。アメリカでは競技人口も約2000万人に達しており急増している要注目のスポーツです!



『ピックルボール』基本ルールの紹介

- ①サーブは必ずバウンドさせてから!
- ②相手もバウンドで返す必要あり。
- ③それ以降はボレーもOK!(ノンボレーゾーンがあります)

運動不足解消に、仲間との交流に、今最も始めやすいラケットスポーツ!ニュースポーツの貸出については西体育館にお問い合わせください!

8

August

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、7月15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
					●ウエストレッチ30 14:30～15:00	2
●大会開催日 混雑 9:00～18:00	3	4	●西ササイズ①② ①9:00～10:00 ②10:00～11:00	5	6	7
					●ウエストレッチ30 14:30～15:00	8
10	山の日	11	●西ササイズ①② ①9:00～10:00 ②10:00～11:00	12	13	14
					●ウエストレッチ30 14:30～15:00	15
17	休館日	18	●西ササイズ①② ①9:00～10:00 ②10:00～11:00	19	20	21
					●ウエストレッチ30 14:30～15:00 ★スポレク do it! 14:00～14:30	22
24	25	26	●西ササイズ①② ①9:00～10:00 ②10:00～11:00	27	28	29
31						30

●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、1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・祝日・年末年始を除く)

【時間】①9:00～10:00 ②10:00～11:00

※①・②とも、準備・片づけを含め60分

【場所】2F 武道室 【対象】18歳以上 【定員】各回20名

【料金】各500円

【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! 8月は東体育館スポーツ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!

8月22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。

福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY WEST GYMnasium福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY EAST GYMnasium●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。

