〒819-0041 福岡市西区拾六町1丁目13番35号

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LINE 始めました!

お友達登録 お願いします







西体育館 館長 櫻木 浩子

櫻木館長のつぶやき

まだまだ残暑厳しい9月ですね。10月にかけて季節の変わり目でもあります。冷たい飲み物や食べ物で胃も疲れてい ますので体調管理には十分気をつけましょう。そういう私も食後のアイスの食べ過ぎでしょうか、最近胃薬を飲むこ とが多く、食生活の乱れを反省しております。8月は惜しくも準々決勝で敗れましたが「なでしこジャパン」の活躍に 目を見張りました。9月はラグビーのワールドカップがあります。4年前の日本で開催されたワールドカップをきっか けにラグビーファンになった方も少なくないと思いますが、私もその一人です。グループリーグを突破してベスト8・ に決まった時の興奮を覚えています。応援を頑張りたいと思います。

さて10月9日スポーツの日のイベント紹介です。ストレッチマシンの使い方を丁寧に指導する教室を開催いたしま す。これから運動を始めたいと思っている方にぴったりのイベントです。これをきっかけに体育館の利用を始められ てはいかがでしょうか。インボディ(体組成計)の体験会も行います。ご参加お待ちしております。

Easy Exercise Menu

今回のイージーエクササイズは、腹筋を鍛える『クランチ』を ご紹介します。一般的に腹筋運動は「しっかりと身体を起こす のが良い」と思われているかもしれません。しかし、肩甲骨が 床から離れる高さくらいの角度がいちばん腹筋を刺激するこ とができます。苦手意識を持つ方が多い種目ですが、ぜひ挑 戦してみてください!

『クランチ』をやってみましょう!



● 仰向けで寝て、膝を立てる。 足の付け根に手を置く。



2 自分のおへそを覗き込むよ うにして起き上がり、同時に手 のひらを膝まで滑らせる。



3 ゆっくりと①に戻る。 ①~③を連続して、10回程 度、3セット繰り返しましょう。



顔をあげると腹筋の力が抜けてし まいます。注意しましょう。 おへそをしっかり覗き込みましょう。

POINT!

- ・起き上がる高さは、肩甲骨が床から離れるぐらいまで。
- ・起き上がると同時に息を吐くと、より効果があります。

West News

◆専用利用の空き状況、掲示しています♪

8月から西体育館の入口に専用利用の空き状況掲示を始めまし た。団体利用いただいている皆さま、「来週もう1日練習できた



ら…」などがございましたら、ぜひ参考にして いただければと思います。ご予約お待ちして おります。

これまで個人利用予約の空き状況について はSNSへの投稿などでお知らせしておりまし たが、今後は専用利用分もSNSでご案内い たします。各種SNSのご登録もお忘れなく♪

◆「西deナイトZUMBA |実施のお知らせ

10月から開始する教室のご紹介です。

日時 10月5日~12月14日 毎週木曜日(全10回) 19:30~20:30(60分間)

料金 7,000円 人数 25名程度

対象 18歳以上

受付往復はがきに①教室名「西 d e ナイト ZUMBA」 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④住所 ⑤電話番号を記入の上西体育館宛にご応 募ください。

募集期間 9月1日~9月15日(必着)

※ 西体育館窓口で申し込み もできます。その際は官製 はがき、または63円をご持 参ください。





体育館の利用方法や各種教室・イベ ント情報はお電話、もしくは西体育 館ホームページ、各種SNSをご確認 ください。

西体育館 SNSは こちらから











September

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、8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。

● 開催日

						一 田 唯口
日	月	火	水	木	金	±
					1 ● ウエストレッチ30 14:30 ~ 15:00	2
3	4	5 ● 西ササイズ①② ① 9:00 ~ 10:00 ② 10:00 ~ 11:00	6	7	8 ● ウエストレッチ30 14:30 ~ 15:00	9
10	11	12 ● 西ササイズ①② ① 9:00 ~ 10:00 ② 10:00 ~ 11:00	13	14	15 ● スポレク do it! 14:00 ~ 14:30 ● ウエストレッチ30 14:30 ~ 15:00	16
17	18	19	20	21	22	23
	敬老の日	休館日	フロア改修のため 臨時休館		● ウエストレッチ30 14:30 ~ 15:00	秋分の日
24	25	26 ● 西ササイズ①② ① 9:00 ~ 10:00 ② 10:00 ~ 11:00	27	28	29 ● ウエストレッチ30 14:30 ~ 15:00	30

●スポーツ教室のご案内です

西ササイズ(1/2)

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。

- ●日程 毎週火曜日(休館日・お盆・祝日・年末年始を除く)
- ●時間 ①9:00~10:00 ②10:00~11:00

※①②とも、準備・片づけを含め60分

- ●対象 18歳以上
- ●定員 各回20名
- ●料金 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)

オンライン開催 参加費 無料 申込要

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! 9月15日(金)

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!9月は西体育館のスポーツ指導員が担当します!

- ●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。

西体育館のホームページでは、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いますので、ぜひご意見をお聞かせください。

