

5月

「今日はプールへ！」 東市民プール

発行日：2019.5.1
発行元：東市民プール
作成者：藤井 里佳

みなさまこんにちは！
5月より施設だよりを担当します指導員の藤井です(^-^)
まだまだ未熟ですが一生懸命皆さまのサポートを
したいと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひします♪
最近では暖かい日が続き過ぎやすくなってきましたね。
季節の変わり目で体調など崩されないよう
お気を付けくださいね(*^。^*)



イベント情報

<無料開放>

日程：5/5(日)
時間：9:00～21:00
対象：中学生以下とその保護者

詳細：18時以降は保護者
同伴となります。



定期点検のお知らせ【5月】

5/30(木)

(10・17・24・31日 休館日)



スポーツ教室やイベント等
随時更新中!



[東市民プールFacebookページ](#)

福岡市立東市民プール
(管理者:NTWスポーツ振興共同運営企業体)

5月募集のスポーツ教室

<爽やか♪ヨガ教室>

募集期間:5/15(水)~5/29(水)

日程:6/19(水)~8/21(水)
7/31、8/21を除く
毎週水曜日 全8回

時間:10:00~11:00

対象:18歳以上の方

定員:20名



CHECK



ご存知ですか?

ヨガの人気は ココにあります!!

◎ヨガ…期待できる効果

- ・筋肉のストレッチ
- ・体幹強化
- ・身体の歪み調整
- ・柔軟性と体力向上
- ・血行循環の改善
- ・基礎代謝のUP
- ・疲労物質の排泄
- ・基礎体温の上昇

その他にも…

ヨガは**血流・リンパの循環**を促します。
冷え性・便秘の緩和という効果もあります。
よって体内の循環効率があがり、**美肌効果**へと繋がるのです!!



ぜひ一度体験してみませんか!?

<スポーツ教室の応募方法>

①往復ハガキに「教室名」「住所」「氏名(ふりがな)」「年齢」「性別」「電話番号」「生年月日」を記入の上、当施設までお申込み下さい。
※なお、申込み多数の場合は、抽選とさせていただきますので、予めご了承ください。

②62円又は官製ハガキを準備の上、2階事務所にお越しください。

福岡市立 東市民プール
〒813-0043
福岡市東区名島2-42-1
TEL (092) 662-6111
FAX (092) 662-6112

自己紹介



名前:藤井 里佳

出身地:大阪府

資格:エアロビクス

栄養士、調理師

趣味:ドライブ、旅行

以前はダイエットスクールなども行っていました。夏までに痩せたいという方いつでもご相談くださね♪