

9月
～Sep.～

東市民プール
今日はプールへ！



9/15～募集開始の教室のご案内



《スッキリ♪ヨガ教室②》



日程： 11/1～12/20
毎週水曜日

時間： 10:00～11:00

対象： 18歳以上 定員： 12名 参加料： 5,400円

-----【応募方法】-----

①往復はがきに、教室名・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記載し、当施設(下記住所)までお送りください。

【〒813-0043 福岡市東区名島2-42-1 東市民プール「〇〇教室」係】

②直接来館の場合は、2階事務所にて受付を行っておりますので、専用の申込用紙に必要事項を記入し、“官製はがき又ははがき代(63円)”をご持参ください。なお、申込多数の場合は“抽選”となりますので、予めご了承ください。

お月見って？

農民の間でかつて行われていたお月見には秋の豊作に感謝する意味合いがあり、その年に採れた豊作物を供えるという習慣がありました。しかしお月見の時期は稲穂が実る前の時期であったことから、すすきを稲穂に見立てて飾るようになったそうです。



ヨガにはどんな効果があるの？

9月15日よりスッキリ♪ヨガ教室のお申し込みがスタートします。そこで、今回はヨガをすることによってどんな効果が得られるかをご紹介します。

おすすめエクササイズ(番外編)

～ヨガをやってみよう～

★自律神経を整える
ヨガは自律神経を整えることができます。自律神経バランスを整え心身の不調を和らげることができます。

★筋力アップ
ヨガでは全身を使って様々なポーズを行います。その結果、全身の筋肉を均等に鍛えることができて筋肉量が増えます。そして基礎代謝も上がりダイエット効果もあります。



★血流が促される
腹式呼吸で大量の酸素が取り込まれることで血液の流れがスムーズになります。血流により熱が生成されるため手足や内臓が温められるので冷えやコリなどの慢性的な悩みの解消も期待できます。

★柔軟性が高まる
ヨガは普段使わない筋肉までしっかりと伸縮させて柔らかくします。そのため、身体の柔軟性が高まり、腰痛や肩こりの改善が期待できます。

《9月休館日》

2・9・16・26・29・30

毎週金曜日と最終木曜日

※9/23(金)は祝日のため開館します。
9/26(月)が振替のため休館になります。



福岡市立東市民フール

(NTWスポーツ振興共同運営企業体)

〒813-0043

福岡市東区名島2-42-1

TEL: (092) 662-6111

FAX: (092) 662-6112