

12月

～Nov.～

東市民プール

今日はプールへ！！



★12/15～12/27教室募集のご案内★

冬の小学生水泳教室(2部制)



期間：1月22日(日)～3月12日(日) 毎週日曜日 全8回

時間：【1部】9:30～11:00 【2部】11:00～12:30

対象：クロールで25m泳げない小学生 定員：各8名 参加料：6,800円

スッキリ♪ヨガ教室③

期間：1月25日(水)～3月15日 毎週水曜日 全8回

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★

63円
切手

8 1 3 0 0 4 3

福岡市東区名島2-42-1

東市民プール
「〇〇教室」係

【記載内容】

- ・教室名
- ・住所
- ・名前(ふりがな)
- ・年齢(学年)
- ・電話番号

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

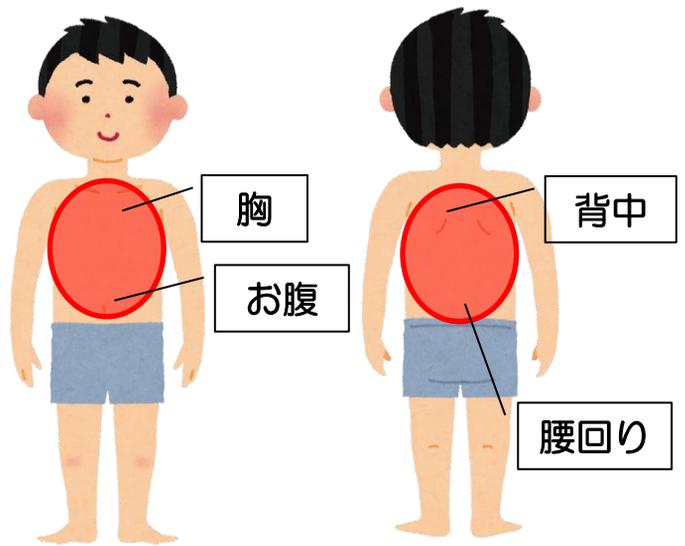
※2部制の場合はご希望の部(1もしくは2部)をご記入ください。

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、申込みが多数の場合は抽選になりますので予めご了承ください。

体幹トレーニングのメリットって??

そもそも体幹とは文字の通り体の幹のことです。一般的には頭と手足を除いた**胴体部分**（**胸・お腹・背中**etc）のことを指します。体幹トレーニングという言葉をよく目にしたり聞いたりすることがあると思います。体幹トレーニングをするとどのような効果があるかという**姿勢がよくなったり、腰痛予防・改善につながったり**と様々な効果があります。

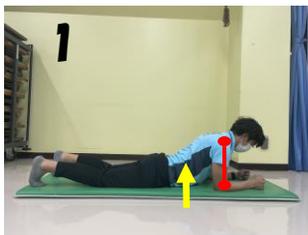


おすすめエクササイズ

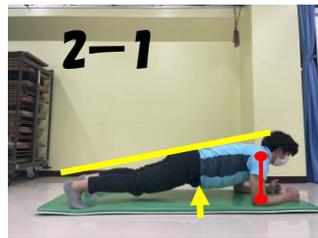


～体幹トレーニングをやってみよう～

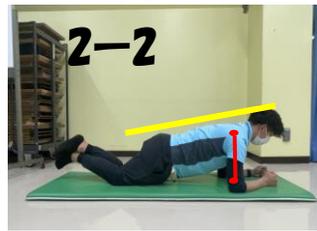
フランク



1.肩の真下に肘が来るようにする。
そのままお腹を引き上げる。



2-1.お腹を引き上げたら、頭からかかとが一直線になるように意識する。



2-2.お腹を引き上げたら、頭からお尻が一直線になるように意識する。

※2-1がきつい方は、2-2で行う。

ポイント

★1セット20～30秒を3セット程行う
★呼吸は止めずに自然な呼吸で行う

バードドッグ



1.四つ這いになり、頭からお尻まで一直線になるようにする。

※肩の下に手首、お尻の下に膝



2.手と足を対角に伸ばし、身体が傾かないようにキープする。

※右手左足が終わったら左手右足も行う。



2-2.肩の下に手首、お尻の下に膝をつき頭からお尻まで一直線を意識する。

※2-1がきつい方は片足のみでも良い。



2-3.肩の下に手首、お尻の下に膝をつき頭からお尻まで一直線を意識する。

※2-1がきつい方は片手のみでも良い。

ポイント

★1セット20～30秒を3セット程行う
★呼吸は止めずに自然な呼吸で行う
★右手左足が終わったら、左手右足も行う。

～12月休館日～

2・9・16・23日

【年末年始休館日】
12月28日～1月4日

Merry Christmas!



福岡市東市民フール
(NTWスポーツ振興共同運営企業体)

〒813-0043

福岡市東区名島2-42-2

TEL:(092)662-6111

FAX:(092)662-6112