

ニシビクスでシェイプアップ!

スポーシ

Vol.14

2月15日号

発行:福岡市体育協会
西体育館管理事務所
西区拾六町1-13-35
092-882-5144

ニシビクスラインナップ!!!

月 BB ビッグボールエクササイズ



バランスボールを使って
ストレッチや筋力トレー
ニングを行います

水 BR ボディリラックス

ストレッチポールに身を
任せ、ゆったりリラックス。
身体をほぐしましょう



金 BF ビートフォース



音楽に合わせてトレー
ニング!他の日よりも少し
ハードにエクササイズ☆

各館でショートトレックスンが実施
されていますが、西体育館では
「ニシビクス」なるオリジナルの
プログラムが行われていきます。
毎回同じ内容を繰り返して行くと
身体が動かし方や用具の使い方を
よく理解できるといふ特長もある
んです。年に数回レッスンを内容を
更新するので飽きることはありません
!月・水・金はニシビクスで
楽しみましょう!

ストレッチポール

始めました。



家にバランスボールが
眠っているアナタ!!
使い方教えます!!

用具は体育館にありますので、
手ぶらでOK!
動きやすい服装(トレーニングウェア等)で
お気軽にご参加ください!



シェイプアップ教室 1期	キッズスポーツ塾 春期	親子ピクス
年間4期に渡ってシェイプアップ! 第1期はエアロピクスに挑戦します。	西体育館の指導員と元気に様々な 運動をしてからだを動かそう!	親子でスキンシップをとりながら、 楽しく運動をしましょう!
日程: 4/12(木)~6/21(木) 毎週木曜日 全10回	日程: 4/11(水)~6/20(水) 毎週水曜日 全10回	日程: 4/3(火)~5/29(火) 毎週火曜日 全8回
時間: 13:00~14:30	時間: 17:00~18:00	時間: 9:45~10:45
対象: 18歳以上	対象: 小学1~3年生	対象: 2・3歳児と保護者
定員: 25名	定員: 30名	定員: 15組
参加料: ¥5,500(1期あたり)	参加料: ¥3,200	参加料: ¥3,300

<応募方法> 往復ハガキに教室名、必要事項を記入の上、郵送下さい。 ※募集期間※
①氏名(親子は2名とも)②住所③電話番号④年齢(学年)⑤性別 3/1~3/15必着

休館日のお知らせ

毎月第3月曜日は定期点検日につき、
休館日となっております。
(当日が祝日の場合、翌日が休館です)

2月 20日
3月 19日

福岡市立西体育館

九州電力管内において、原子
力発電所の停止に伴い、電力需
給が極めて厳しい状況になるこ
とから5%以上の節電が求めら
れていることは皆様ご承知のと
おりだと思えます。

このため、西体育館において
も空調設備の稼働を必要最低限
にし、室内照明についても一部
消灯させていただいております。
また、二階への昇降についても
階段を利用いただくようお願い
します。

利用者の皆様には、ご不便を
おかけいたしますが、状況につ
いてご賢察のうえ、ご理解とご
協力を賜りますようお願いいた
します。

節電に関するお願い

