

# 「ニシビクス」



## ニシビクスとは？

ここ、西体育館から始まる、**西体育館独自**のエクササイズ。  
大きく分けて**3種類**のエクササイズをご用意しました。

👉 毎週月曜日

14:00～15:00

### ①ビッグボール エクササイズ BB



**大きなボール**を利用して  
エクササイズを行います。  
ボールの動きを感じながら  
バランス力を高めましょう。

👉 毎週金曜日

14:00～15:00

### ③ビートフォース BF



**ダンベル及び自重**を用いて音楽に  
合わせ、ビートをききみながら、  
エクササイズを行います。  
**新たな刺激**を求めている方に  
オススメです。

👉 毎週水曜日

14:00～15:00

### ②ボディ リラックス BR



**コア・マッスル(体幹、深層筋)**  
をメインとしたエクササイズを  
行います。  
ヨガの要素も取り入れカラダ  
を**リラックス**させたい方にオス  
スメです。

## 参加方法に ついて

- ・1回につき**260円**です  
(トレーニング室利用料のみ)
- ・**開始15分前**から受付を  
開始いたします。
- ・**利用券購入後、トレーニング  
室にお越しください。**

西体育館のスポーツトレーナーが担当さ  
せていただきます！！  
一緒に**楽しく！**運動しましょう♪



福岡市立  
西体育館