



# 5月 西体育館ショートレッスン予定表



☆施設使用料のみで参加できる1階トレーニング室でのレッスンです！

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		レッツ！ ステップ台	ストレッチ30 +脚腰トレーニング ニシビクス BR (ポテリラックス)	ダンベル サーキット！	ストレッチ30 +ストレッチボール ニシビクス BF (ビートフォース)	簡単 ピラティス
6	7	8	9	10	11	12
	ストレッチ30 +お腹みきめ ニシビクス BB (ビッグボールエクササイズ)	チューブ de エクササイズ	ストレッチ30 +バランスUP ニシビクス BR (ポテリラックス)	エンジョイ！ バランスボール	ストレッチ30 +らくらくエクササイズ ニシビクス BF (ビートフォース)	ギムニクボール de 腹筋トレ
13	14	15	16	17	18	19
	ストレッチ30 +リズムdeステップ ニシビクス BB (ビッグボールエクササイズ)	ガツン！ と 脚腰トレーニング	ストレッチ30 +体験らくらくBF (ビートフォース) ニシビクス BR (ポテリラックス)	姿勢改善 エクササイズ①	ストレッチ30 +チューブエクササイズ ニシビクス BF (ビートフォース)	チャレンジ！ コアトレ
20	21	22	23	24	25	26
	休館日 	美脚！！ ピラティス	ストレッチ30 +ステップ台運動 ニシビクス BR (ポテリラックス)	らくらく！ コアトレ	ストレッチ30 +ギムニクボール運動 ニシビクス BF (ビートフォース)	お尻・太もも シェイプ！
27	28	29	30	31	は、初心者向けの優しい内容となっております。 は、少し強度の高い内容となっております。	
	ストレッチ30 +ゆったりエクササイズ ニシビクス BB (ビッグボールエクササイズ)	じっくり コアトレ	ストレッチ30 +チャレンジ！ バランスボールトレーニング ニシビクス BR (ポテリラックス)	姿勢改善 エクササイズ②		

### ○時間帯について○

月・水・金曜日(上段)は **10:30~11:30**

月(下段)・火・水(下段)・木・金(下段)・土曜日は  
**14:00~15:00**

### ●ニシビクスについて●

- BB(ビッグボール)  
バランスボールでのストレッチやバランス力向上のトレーニング
- BR(ポテリラックス)  
ストレッチボールを使って固まった筋肉、関節をほくしていくエクササイズ
- BF(ビートフォース)  
音楽に合わせて、ダンベルや自加重で全身を引き締めていくエクササイズ

※プログラムは変更になる場合があります。ご了承ください。

●お問い合わせ●福岡市立西体育館 TEL882-5144