

# 東体育館だより

6月号

発行者:(公財)福岡市スポーツ協会 東体育館管理事務所  
住所:東区香住ヶ丘1-12-2 TEL:672-0301 FAX:672-0302

発行日  
平成28年  
6月1日



ニュースポーツエリアも  
人がいっぱい☆



家族みんなでバドミントン☆



トランポリンは大人気♪

☆こどもの日無料開放☆  
大盛況でした!



たくさんのご来場、ありがとうございました♪

定期点検のため、  
お休みします。

今月の休館日  
**20日**  
(月)

開館時間

**9時～22時**

小中学生のみでの  
利用は18時までです。

【スポーツ教室ご案内】

## バドミントン教室



初心者対象のバドミントン教室です!



お仕事帰りにいかがですか♪

日時:7月6日～8月10日  
20時10分～21時40分  
毎週水・金曜日 全10回

対象:18歳以上  
料金:5,900円  
定員:20名

**6月1日～6月15日必着**

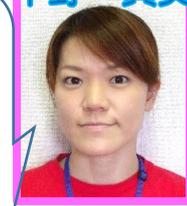
本田 成希



樋口 美紀



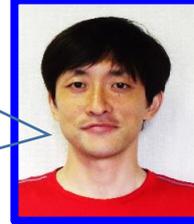
中野 真実



今年もまたみなさんと一緒に運動出来ること嬉しく思います。楽しく身体を動かしていきましょう！よろしくお願いします♪

一緒に楽しく身体を動かしましょう！よろしくお願いします！

斎藤 圭



楽しみながら継続すること！を心がけて一緒に運動していきましょう！

長野 真実



今は松葉杖ですが、今年も元気いっぱいがんばります☆

☆トレーナー紹介☆

はじめまして、6月から東体育館でお世話になります野球好きの本田です。私は、**元気・やる気**。そして名前は**成希(なるき)**です。未熟ですが、先輩方の愛のムチを受けながら1日でも早く皆さんの前で**ご指導出来るよう【熱男】**で頑張ります。

今年度のトレーナーはこの5人です☆

よろしくお願いします(\*^\_^\*)

教室・レッスンのご案内

【フォローアップ教室】

| 時間帯<br>日にち    | 朝<br>10:00~<br>12:00   | 昼<br>13:00~<br>15:00 | 夜<br>19:00~<br>20:30 |
|---------------|--|----------------------|----------------------|
| 2日(木)<br>競技場  | ソフトバレー  |                      |                      |
| 9日(木)<br>武道室  | 卓球      |                      |                      |
| 16日(木)<br>競技場 | バドミントン  |                      |                      |
| 23日(木)<br>競技場 | ソフトバレー   |                      |                      |
| 30日(木)<br>武道室 |  トレーニング |                      |                      |

【ショートレッスン】

| 曜日 | 時間帯              |                  |
|----|------------------|------------------|
| 月  | 休み               |                  |
| 火  | 13:30~<br>14:30  | 19:00~<br>20:00  |
| 水  | 休み               |                  |
| 木  | ※15:30~16:00     |                  |
| 金  | 休み               |                  |
| 土  | ▲13:30~14:15     |                  |
| 日  | ※10:30~<br>11:00 | ▲13:30~<br>14:15 |

毎週木曜に、様々な種目の軽運動を指導員がみなさんと一緒に行っております。ご参加の方は体重や実施内容を記録するノートを作成することもできます。

個人利用料（一般料金¥260/2時間）で、どなたでもご参加できます。

◆◆◆保険のご案内◆◆◆

教室参加中の怪我に備えて、保険をご用意しております。（¥800/1年度）詳しくは指導員までお尋ね下さい。

※ストレッチ30分

▲ストレッチ30分+トレーニング15分

先着25名の定員制で、1フロアにて、30分前から受付を開始します。