



# 福岡市民体育館だより



〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2 TEL 641-9135 FAX 641-9139



## <スポーツの秋!!新トレーナーの紹介です!>

熊野 太陽(くまの たいよう)です!  
みなさんにぜひ知ってほしい!  
僕のことをいろいろお伝えします。



趣味は、  
野球とゴルフです♪

くま、くまちゃん、ブーさん、  
テテイ、くまごろう…と呼ばれています!

鹿児島県出身です!

ラーメンと甘いものが  
だ~い好き♡

美味しいご飯屋さんを探していま~す!  
おすすめあれば教えてください☆

さらさらのコース  
期間限定のみ!!

金矢です!またよろしくお願いします♪



~9月の休館日について~

# 19日(火)

# 定期点検の為 休館します

## ※9/18(月・祝)は、 通常どおり開館します!



# 「体引き締めエクササイズⅢ期」

体をしなやかに！かつ力強く！

しっかり使えるようになって頂く為に、ツールを使ったり、有酸素運動などを楽しみながら行う教室です！



下記のいずれかでご応募頂けます！

**応募期間:** 9月1日(金)～15日(金)まで  
**開催日時:** 10月6日(金)～12月15日(金)  
14:15～15:15

**対象:** 18歳以上  
**定員:** 20名  
**参加料:** 6,000円

ご応募、  
お待ちしております☆



## 応募方法

- 官製はがきに、**教室名・名前(ふりがな)・年齢・住所・電話番号**を記入の上、市民体育館に送付。(必着)FAXでも応募可能です！
- 来館できる場合は、窓口にて専用応募用紙をご記入頂いてもお申込みすることが出来ます！

スポーツの秋♪ということで、  
今年も、『**体育の日イベント**』を行います☆  
応募期間は**9/15(金)10時～30(土)まで**  
窓口かお電話にてお申込み出来ます。



### ①トレーニング室 使い方教室

- 内容:** トレーニング室の利用の仕方や、マシンの使い方など指導します！  
**時間:** 10:00～11:00  
**対象:** 中学生以上(中学生は保護者同伴)  
**定員:** 15名(先着順)  
**参加料:** 無料



トレーニング初心者の方  
女性のみなさんもぜひ！



### ②ツールで 体幹トレーニング教室

- 内容:** 様々なツールを使って、体幹トレーニングを行います！  
**時間:** 14:30～15:30  
**対象:** 中学生以上(中学生は保護者同伴)  
**定員:** 15名(先着順)  
**参加料:** 無料



ツールを使って  
楽しく体幹を  
鍛えます！

