



小郡市総合保健福祉センター

あすてらす

## トレーニング室 レッスン表 3月

| 開始<br>時間 | 日                                                              | 月               | 火                       | 水                 | 木                          | 金                 | 土                          |
|----------|----------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------------|----------------------------|-------------------|----------------------------|
| 10:15    | はじめてのダンベル                                                      | 足腰しっかり          |                         | わくわくボール           | 足腰しっかり                     | いきいきあすてらす<br>椅子貯筋 | のびのびチューブ                   |
| 11:15    | のびのびストレッチ                                                      |                 | 腰痛らくらく体操                | のびのびストレッチ         | 腰痛らくらく体操                   | 柔軟体操              | ポールdeリラックス                 |
| 13:15    | のびのびチューブ<br>▲13:45～14:15                                       | 市事業のため<br>使えません | わくわくボール                 | いきいきあすてらす<br>椅子貯筋 | わくわくボール                    | 足腰しっかり            | ポールdeリラックス<br>▲13:45～14:15 |
| 14:15    | のびのびストレッチ<br>ロングタイム                                            |                 | ポールdeリラックス              | 柔軟体操              | ポールdeリラックス                 | のびのびストレッチ         | ヘルスアップ<br>▲14:45～15:30     |
| 15:15    | ▲14:45～15:30                                                   |                 | はじめてのダンベル<br>※3/12 体力測定 | のびのびチューブ          | らくらくヨガ<br>▲15:45～<br>16:45 | わくわくボール           |                            |
| 16:15    | ポールdeリラックス<br>▲16:00～16:30                                     |                 | 腰痛らくらく体操                | のびのびストレッチ         |                            | ポールdeリラックス        | 腰痛らくらく体操<br>▲16:00～16:30   |
| 18:15    | ※注意※<br>レッスン途中での<br>入退場はできません。<br>また、定員になり<br>次第受付終了とな<br>ります。 | わくわくボール         | 脳×貯筋                    | のびのびチューブ          | からだほぐし<br>▲19:00～19:15     | のびのびストレッチ         | 休館日<br>3月27日               |
| 19:15    |                                                                | ポールdeリラックス      | 足腰しっかり                  | 腰痛らくらく体操          | らくらくヨガ<br>▲19:30～<br>20:30 | はじめてのダンベル         |                            |
| 20:15    |                                                                | のびのびストレッチ       |                         | ポールdeリラックス        |                            | ポールdeリラックス        |                            |

- 時間記載のないレッスンは各時間帯15分開始の30分間、レッスン名の下に▲時間が書かれているレッスンは記載時間での実施です。時間に余裕をもってお越しいただき、ご準備をお済ませの上レッスンにご参加下さい。
- 事前申し込みや予約の必要はありませんが、定員になり次第参加受付終了となります。  
基本の定員は18名ですが、レッスン内容やトレーニング室の状況によって若干数変動いたします。
- レッスン中は自己管理のもと、無理をしないようお願い致します。体調が優れない場合は参加をご遠慮下さい。
- ◎レッスンは都合により内容を変更・中止することがあります。掲示、HP(<http://www.city.ogori.fukuoka.jp/>)

## 3月の体力測定

3/12(火)

15:15～

健康増進プール  
水中レッスン

アクアシェイプ

3/29(金)

13:15～13:45

アクアシェイプの受付(定員10名程度)は  
プールサイドのカウンターにて行います。小郡市総合保健福祉センターあすてらす  
TEL 72-6666(内線174)

★印は運動強度の目安になります。  
★印が多いほど運動強度が高くなります。



…マタニティーの方でも参加できるレッスン

事前にお医者さんの許可をもらってから参加して下さい。

## トレーニング室 レッスン案内

| レッスン名      | 強度  | 内 容                                                                                                                                          |
|------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| のびのびストレッチ  | ★☆☆ | 全身の筋肉をゆっくり伸ばしてリラックス。<br>普段は伸ばさない筋肉を伸ばしましょう。               |
| 腰痛らくらく体操   | ★☆☆ | 腰まわりの簡単な筋力トレーニングやストレッチなどを行います。<br>腰痛予防、痛みの軽減を目指します。       |
| からだほぐし     | ★☆☆ | 簡単なストレッチやポールなどを使って体をほぐしていきます。<br>運動に入る前の準備としてもご利用いただけます。  |
| ポールdeリラックス | ★☆☆ | ストレッチポールを使ってストレッチを行います。<br>肩甲骨や股関節を自由に動かすことで肩こり、腰痛の予防になります。                                                                                  |
| はじめてのダンベル  | ★★☆ | ダンベルを使用して全身の筋力アップを目的とした運動を行います。                                                                                                              |
| のびのびチューブ   | ★★☆ | チューブ（ゴム）は、自分の体力に合わせて強さを調節できます。<br>無理の無い全身運動と筋力アップを目指します。                                                                                     |
| 足腰しっかり     | ★★☆ | 脚や腰まわりの筋力を強化することにより<br>転倒予防を目的とした運動を行います。                                                                                                    |
| 脳×貯筋       | ★★☆ | 頭の体操×全身運動。同時に行うことで脳と体の健康を目指します。                                                                                                              |
| ヘルスアップ     | ★★☆ | 様々な道具を使って筋力トレーニングや全身のストレッチを行います。                                                                                                             |
| わくわくボール    | ★★★ | ボールの丸い形と弾性を利用し、楽しくバランス能力アップや<br>筋力アップのための運動を行います。                                                                                            |
| らくらくヨガ     | ★★★ | 基本的な事からスタートするので初めての方でも気軽にご参加頂けます。<br>ヨガのいろいろなポーズで心と身体のバランスを整えましょう。                                                                           |
| 体力測定       |     | 握力(筋力)、長座体前屈(柔軟性)、5m全力歩行(歩行能力)、ステップ(敏捷性)開眼片<br>足立ち(バランス)を測定します。自分の体力を知り、<br>運動の効果を確認することができます。また、測定自体が筋力アップの運動に<br>なります。                     |

### 初心者向けレッスン

|           |     |                                                                                                                                               |
|-----------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| いきいきあすてらす |     | 基礎体力を身につけたい方や、体力に不安を抱えている方を対象とした体操です                                                                                                          |
| 椅子貯筋      | ★☆☆ | 椅子を用いて優しい筋力トレーニングや体操を行って、<br>安全で楽しく筋肉を貯め続けましょう！                                                                                               |
| 柔軟体操      | ★☆☆ | 普段の生活で縮こまった筋肉を体操しながら伸ばします。<br>椅子やマットを使って動きやすい体作りを目指します。  |

## 健康増進プール レッスン案内

| レッスン名   | 強度  | 内容                                                              |
|---------|-----|-----------------------------------------------------------------|
| アクアシェイプ | ★★★ | ビート板などの道具を使い、少し強度の強い水中歩行を行います。<br>体力アップやシェイプアップを目標にされる方におすすめです。 |

【参加方法】当日、総合受付横の券売機でプール利用券を購入後、更衣を済ませプールサイドにお越しください。プールサイドのカウンターにて受付を行います。水泳帽と水着をご用意ください。

【料金】プール利用券のみで参加できます。

【注意点】レッスン開始後5分以上経過してからの参加はご遠慮ください。



**初めての方でも気軽に出来る内容になってます。是非、ご参加ください！**