

# 7月20日（月・祝） 大人運動教室／特別スケジュール

	2階 大研修室	内容	参加費・備考
10:00			
11:00	10:00～11:00 背骨 コンディショニング シューズ 不要	背骨のゆがみを整え、不調を改善するプログラムです。腰痛・肩こり・膝の痛み、内臓の不調をはじめとする様々な症状は背骨のゆがみから発生します。背骨を整えることで神経の伝達が正常になり、様々な症状が解消します。身体の痛みや不快感に悩まされている方にオススメのプログラムです。	定期券・回数券使用 または1回：950円
12:00	山本 11:15～12:00 ZUMBA®	南米コロンビア発祥のラテンを中心に世界中の音楽を取り入れたダンスプログラム!!!パーティーのような雰囲気楽しみながら身体を動かす事が出来ます。ストレス発散や体脂肪燃焼にも効果的です♪	定期券・回数券使用 または1回：950円
13:00	山本 12:30～14:00 健康セミナー ※事前予約制、定員100名 当日予約可 シューズ 不要	元 久留米大学第2外科講師、 元 国立病院機構 九州医療センター 肝胆脾外科科長、 元 国立病院機構 九州医療センター 医療管理運営部長、 前 柳病院消化器外科科長・院長、才津 秀樹氏による セミナーを開催します。 より健康的な人生を過ごせるよう、ぜひご参加ください!	無料 持ち物：飲み物、 筆記用具 7/1（水）より 受付または電話にて 事前予約ください。
14:00			
15:00	14:30～16:00 健康体力測定会 ※事前予約制、定員30名 当日予約可	健康運動指導士管理のもと、5種目の測定を行います。ご自身の体力・筋力レベルを数値化することで、世代比較し、より健康的な生活へつながるよう活かしていきましょう♪	1,000円 (インボディ測定付) 7/1（水）より 受付または電話にて 事前予約ください。
16:00			
19:00			
20:00	19:00～20:00 ボディシェイプ ※定員10名	重りや自重を活用し、効率的かつ効果的に基礎筋肉をつけていくプログラムです。基礎筋肉をしっかりつけ、健康増進や筋力強化はもちろんのこと、代謝量を高めシェイプアップを目指します。筋力トレーニングが初めての方、女性に特にオススメです。	定期券・回数券使用 または1回：950円
	一坊寺		

## ◀教室参加の注意事項▶

- ・ 教室参加にあたっては、久留米アリーナトレーニング室の利用登録が必要です。
- ・ 室内シューズが必要な教室では、シューズをお持ちでない場合、安全の為教室参加をお断りいたします。※レンタルシューズ有り
- ・ 妊娠されている方や医師に運動制限されている方は教室参加いただけません。
- ・ 安全管理上、教室への途中入退場はお断りいたします。
- ・ その他、ご不明な点はお気軽にお尋ねください。

『運動での健康づくり』以外にも健康寿命を延ばすためのポイントがたくさんあります。

今回は、健康寿命で100歳を迎えるために、**腸内フローラ・歯周病・認知症・老化**についても考えてみましょう。

ご自身の体力・筋力レベルが同じ世代の中でどれくらいなのか、なかなか知る機会がないですよ！ぜひやってみましょう！

参加特典でインボディ測定（550円）が無料になります♪

## 実施種目（5種目）

### ～64歳

- ・ 握力
- ・ 上体起こし
- ・ 長座位体前屈
- ・ 反復横跳び
- ・ 立ち幅跳び

### 65歳～

- ・ 握力
- ・ 上体起こし
- ・ 長座位体前屈
- ・ 開眼片脚立ち
- ・ 10M障害物歩行



久留米総合スポーツセンター トレーニング室

☎0942-46-8411

海の日

# 健康WEEK

## キャンペーン

期間限定

2026年7月22日(水)～2026年7月27日(月)

お買い上げ対象	特典
 <p>トレーニング室 回数券</p>	<p>2枚プレゼント</p>
 <p>運動教室 10回 回数券</p>	<p>2回分プレゼント</p>
 <p>定期券 (トレーニング室・運動教室)</p>	<p>3日期間延長</p>

このチャンスにぜひどうぞ！  
お得に健康になりましょう！

申し込み・問い合わせ

久留米アリーナ トレーニング室

〒830-0003 福岡県久留米市東櫛原170-1

TEL : 0942-46-8411 FAX : 0942-46-8412

