



12月の予定



【利用講習会／トレーニングルーム】 対象：中学生以上

- 14:00～15:30／1(金)・5(火)・19(火)・27(水)
- 19:00～20:30／1(金)・8(金)・15(金)・20(水)・27(水)
- ★受講料／¥300 ＊小真木原・櫛引・羽黒の各体育館のトレーニングルームとの共通利用資格です。

【利用講習会／フリークライミング】 対象：高校生以上

- 6(水)・22(金)／19:00～20:30
- ★受講料／¥300 ＊中学生以下は資格取得者同伴で利用できます。



【教室／(公財)藤島文化スポーツ事業団】

- すっきりしよう教室 《第2・4火曜 10:00～11:00》
：12(火)・26(火) ＊自由参加¥100；【会場】藤島体育館
- 八栄島さわやかストレッチ 《第1・3木曜 10:00～11:00》
：7(木)・21(木) ＊自由参加¥100；【会場】八栄島活動センター
- 東栄さわやか教室 《第1・3木曜 14:00～15:00》
：7(木)・21(木) ＊自由参加¥100；【会場】東栄活動センター
- 渡前さわやか教室 《第1・3金曜 14:00～15:00》
：1(金)・15(金) ＊自由参加¥100；【会場】渡前活動センター

【休み】

- 藤島体育館：年末年始休館 12/29(金)～1/3(水)
- トレーニングルーム：毎週月曜, 12/29～1/3
- 屋外施設 (グラウンドゴルフ場、テニスコート)
：冬期間の休場 (12月～来年3月)

冬の運動不足は……

「他人事だと思っていたのに、まさか自分のヒザ(腰、肩…)が痛むなんて…!？」、
「最近の自分の運動不足は目に余る!」、「思うように体が動かなくなってきたなあ…」なんて思い
あたるあなた! そう、あなた様です! そのカラダ、そのまま放ったらかしでヨロシインですか?
だいぶ前にとった利用資格カード。今も使えます。利用資格のない方。講習会は週1回開いています。
どうぞ、藤体へ! きっと体が喜ぶことでしょう。カラダもココロも、軽くなります!

- ◆有酸素運動 (歩く、走る、自転車など) ⇒ 脂肪燃焼、血液改善、いい汗かけます!
- ◆筋力、体幹トレーニング ⇒ ひざ・腰の痛み軽減、姿勢改善、カッコいいカラダに!
- ◆柔軟運動 (ストレッチ) ⇒ ひざ・腰の痛み軽減、スッキリ軽くなれる!
- ◆スタッフ(職員) ⇒ 運動は何を? 大丈夫、お手伝いします!

利用料金は? ①1回券¥310 ②回数券¥3,100 ③年間パス¥6,200
以上のいずれか。

高校生はその約半額。中学生は約1/3の料金です。

利用時間は? 火・木曜…10:00～21:00 水・金曜…13:30～21:00
土・日曜&祝日…9:30～12:30, 13:30～17:00
＊月曜・月曜祝日は休み (トレーニングルームのみ)



→ トレーニングルームで解消!!