

気軽に始める健康づくり

運動教室のご案内

ワンコインで健康投資、はじめませんか？

仕事はデスクワークが多い

疲れが取れない体がだるい

健診で引っかった

眠れない…寝付きが悪い

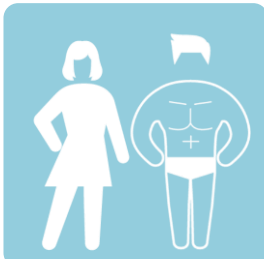
運動を始めたい

外食や飲み会が多い

気づいた時が、はじめ時



ご相談はサポートセンターへ



筋力・体力UP

- ストレッチ&筋トレ
- メタボ予防筋トレ教室
- シニア筋トレ



脂肪を燃焼

- 運動不足解消エアロ
- ロコモ撃退かんたんエアロ
- 転倒予防ステップエクササイズ



介護予防に

- 生活体力アップ体操教室
- 介護予防運動教室
- 認知症予防のための社交ダンス



姿勢を改善

- ストレッチ
- ボディリセット
- はじめてのピラティス



仕事帰りに

- ボディメイク
- ロコモ撃退かんたんエアロ



子ども向け&子どもと楽しむ教室

- キッズ体操教室 (幼児)

福岡市健康づくりサポートセンター

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号 あいろふ4F
<http://www.kenkou-support.jp>

☎ 092-751-7778



あいろふ 検索



おすすめの教室

シニア筋トレ

筋力UP

シニア向けの筋力の維持・向上を目的とした教室です。足腰ピンシャンを保つためには、筋トレが重要です。正しい筋トレ法を学んでみませんか。



メタボ予防筋トレ教室

筋力UP

重いダンベルやマシンは使わず自分の体重を負荷とするため、自分に合った運動強度でトレーニングできます。



運動不足解消エアロ

脂肪燃焼

エアロビックダンスが初めての人でも楽しめるよう、シンプルなステップで構成されたエクササイズです。



介護予防運動教室

体力UP

ストレッチの後に、エアロバイクを使った有酸素運動、筋力を鍛える体操を実施。自分にあった運動ペース、筋肉づくりの手法を学べます。



転倒予防ステップエクササイズ

脂肪燃焼

ステップ台を昇り降りする動きを取り入れたエアロビックダンスエクササイズ。太ももにある大きな筋肉を使ってエネルギー消費をUP!



にこにこペース健康教室

月に1度、健康運動指導士やスポーツドクターと共に大濠公園をめぐるウォーキング教室です。自分に合ったペースや正しいフォームを身に付けられます。ドクターによる健康講話あり。



- 日時：毎月第3土曜日 14時～16時
- 集合：大濠公園 宝亭(売店前 13:30～)
- 料金：年会費 2,000円 (体験は無料)

週間スケジュール

一教室あたり：500円

月	火	水	木	金	土
シニア筋トレ 10:10-11:00	はじめてのピラティス 10:10-11:00	ストレッチ 10:10-11:00		ボディリセット 10:10-11:00	シニア筋トレ 10:10-11:00
シニア筋トレ 11:10-12:00	生活体力アップ体操教室 11:10-12:30	ロコモ撃退かんたんエアロ 11:10-12:00	運動不足解消エアロ 11:10-12:00	運動不足解消エアロ 11:10-12:00	キッズ体操教室(幼児) 11:10-12:00
運動不足解消エアロ 13:30-14:20	介護予防運動教室 13:30-15:00	ストレッチ&筋トレ 13:30-14:20	メタボ予防筋トレ教室 13:30-14:20		ロコモ撃退かんたんエアロ 13:30-14:20
ストレッチ&筋トレ 14:30-15:20	認知症予防のための社交ダンス 15:15-16:05	転倒予防ステップエクササイズ 14:30-15:20	はじめてのピラティス 14:30-15:20		転倒予防ステップエクササイズ 14:30-15:20
	運動不足解消エアロ 18:40-19:30			ロコモ撃退かんたんエアロ 18:40-19:30	
※インストラクター研修等の為、祝日はお休みを頂きます。 ※これ以外でも、急きょお休み、教室変更になることがあります。 ※休講のお知らせはホームページからご確認いただけます。				ボディメイク 19:40-20:30	

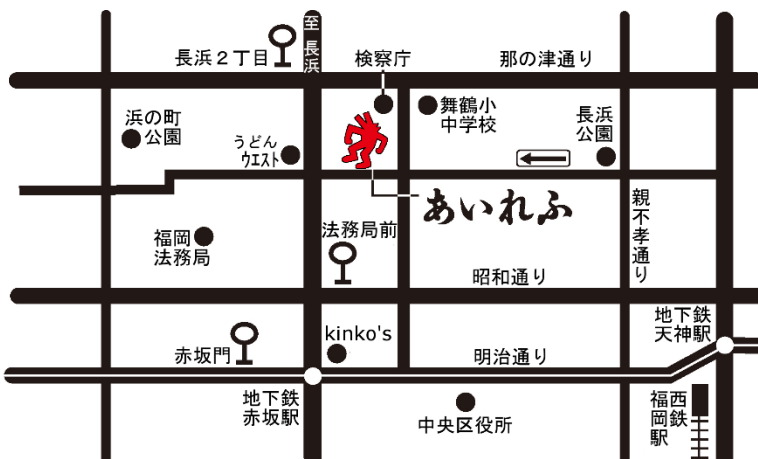
■教室ご利用の流れ

- ①更衣室にて着替え
- ②受付で料金支払
- ③申込書の記入 (初回のみ)
- ④血圧測定
当日の体調確認のため各自で測定します。
- ⑤教室実施
- ⑥血圧測定
教室終了後、体調に異常がないかチェックのための測定です。
- ⑦終了

■持ってくるもの

運動しやすい服装、室内運動靴、飲み物、タオル
※レッスン開始から10分経過した場合、安全面への配慮から教室へのご参加はご遠慮いただいております。

【あいれふ周辺地図】



【交通アクセス】

福岡市中央区舞鶴2丁目5-1

- 西鉄バス「長浜2丁目」バス停より徒歩約1分(那の津通り)
- 西鉄バス「法務局前」バス停より徒歩約3分(昭和通り)
- 西鉄バス「赤坂門」バス停より徒歩約4分(明治通り)
- 福岡市営地下鉄「赤坂」駅3番出口より徒歩約4分

【あいれふ地下駐車場】

台数：50台(地下1階)

有料：30分100円

時間：8:30-21:00

※混雑しますので、公共交通機関をご利用になるか、近隣の駐車場をご利用ください。

あいれふは福岡市の指定管理者制度により「福岡市医師会・鹿島建物総合管理株式会社」が管理、運営を行っています。

駐車場の入口は「舞鶴小中学校」側です

