

# 2025年 3月 アクアドーム主催 スタジオプログラム

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	19:00	20:00	21:00
火	10:10~10:30 (20分) ストリーティング		12:30~12:50 (20分) ランチストレッチ	13:00~14:00 らくらくヨガ (60分) 田中 美千代 30人	14:15~15:15 アレンジ中級エアロ (60分) 田中 美千代 30人			19:30~20:30 パンチ&キックエクササイズ (60分) 今古賀 30人		
水	10:00~11:00 モーニングヨガ (60分) 福本 恵子 30人	11:10~12:10 かんたんステップ (60分) 福本 恵子 20人	13:00~14:00 はじめてのエアロ (60分) 田中 美千代 30人	14:15~15:15 シェイプアップエアロ (60分) 田中 美千代 30人			19:00~20:00 体を緩めるヨガ~筋膜リリース編~ (60分) 添田 美幸 30人			
木	10:10~10:30 (20分) モーニングストレッチ		13:00~13:50 骨盤健康体操 (50分) アクアドーム スタッフ 20人	14:15~15:15 背骨コンディショニング (60分) 隈元 裕子 30人			19:00~20:00 背骨コンディショニング (60分) 古賀 美幸 30人			
金			13:00~14:00 機能改善トレーニング 美尻トレ (60分) 田中 美千代 30人	14:15~15:15 エンジョイソフトエアロ (60分) 田中 美千代 30人			19:30~20:30 パンチ&キックエクササイズ (60分) 今古賀 雅夫 30人			
土	...運動が初めての方におすすめ                  ...汗をかきたい人におすすめ                  ...ストレッチ、コンディショニング系                  ...シューズが必要なレッスンです									
日	10:45~21:00の間で2本実施します。時間は別紙参照ください。									

【スタジオレッスン料金について】 祝日は休講です。別紙『祝日スタジオレッスン』を実施する日があります。

50分~60分プログラム → ￥550/回 (当日本人のみ有効)

又は 宗像市運動施設利用料金助成券 1枚

(宗像市健康福祉部 国保医療課で発行)

...ウエルネス会員様は無料でご参加いただけます。

...全参加者、料金がかかります。(ウエルネス会員含み)

...ジム利用者も参加することができます。

ウエルネス会員様限定2,200円/月で受け放題の券を販売します。『サンデープログラム』『ちょいスタ』も対象になります。  
※急きょ、レッスンが中止になる可能性がございますが、返金はできません。予めご了承ください。

【スタジオレッスン1回券について】

- レッスン開始15分前に受付簿へ氏名の記入をお願いします。
- チケット購入後、フロントに掲示してください。
- レッスン担当インストラクターへお渡しください。

場合によっては、急きょ中止、内容変更になる可能性もございます。詳細はQRコードをご覧ください。



←HP内の【お知らせ】欄にてご確認ください。

TEL:0940-37-1377

# スタジオレッスンのご案内

教室名	曜日	時間	難易度	運動強度	内容
※ モーニングストレッチ	火～日	10:10～10:30	★	◆	各スタッフのオリジナルです。ぜひご参加ください。 ※毎週水曜日と土曜日の『わくわく親子リズム体操』実施日の モーニングストレッチはトレーニングジムで行ないます。
ランチストレッチ	火～金	12:30～12:50	★	◆	
らくらくヨガ	火	13:00～14:00	★	◆◆	ゆっくりと呼吸を感じながら身体をほぐします。日常生活が楽になります。
アレンジ中級エアロ	火	14:15～15:15	★★★★	◆◆◆◆	エアロビクスに少し慣れてきた方向けのクラスです。 軽やかなステップにチャレンジし、楽しく汗をながしていきます。
パンチ&キック エクササイズ	火・金	19:30～20:30	★★★	◆◆◆◆	パンチやキックなどの動きを取り入れ、脂肪燃焼に効果的です。 体を引き締めたい方におすすめです。
モーニングヨガ	水	10:00～11:00	★	◆	ご自身のペースで気持ちよく身体を動かしていきます。心と身体が整い、 スッキリするレッスンです。
かんたんステップ		11:10～12:10	★★	◆◆	簡単なステップ運動、またステップ台を使用した運動、ストレッチなどを行なう クラスです。
はじめてのエアロ		13:00～14:00	★★	◆◆◆	はじめての方でも簡単に足踏み動作から実施し、無理なく楽しく3000歩を 目指していくクラスです。
シェイプアップエアロ		14:15～15:15	★★★	◆◆◆	楽しいエアロステップとやさしい筋トレを組み合わせ、基礎代謝や 筋力アップを目指したレッスンです。
体を緩めるヨガ ～筋膜リリース編～		19:00～20:00	★	◆	体が柔らかくなるヨガを目的としたレッスンです。柔軟性、筋力をつけて バランスを整えていきます。
骨盤健康体操	木	13:00～13:50	★	◆	ストレッチポール®ひめトレを使用し、呼吸と簡単な動作で骨盤底筋群を鍛えます。
背骨コンディショニング		14:15～15:15 19:00～20:00	★	◆	脊柱や骨盤の歪みからくる肩こりや腰痛を簡単な体操と トレーニングで改善していきます。
機能改善トレーニング美尻トレ	金	13:00～14:00	★	◆◆	ラクロスボールを使い肩・腰・膝をゆるめ自宅でもできる機能改善トレーニングを 行ないます。
エンジョイソフトエアロ		14:15～15:15	★★★	◆◆◆	分かり易くステップを展開し楽しく無理なく汗をかきましょう。

難易度：★ …非常に簡単  
運動強度：◆ …非常に楽

★★ …簡単  
◆◆ …楽

★★★ …やや難しい  
◆◆◆ …ややきつい

★★★★ …難しい  
◆◆◆◆ …きつい