




2023年1月

# サンデープログラム

※1月から10:45~16:00の間に2本実施します。お間違えの無いよう、ご注意ください。

1月8日 ①10:45~ ②12:00~

親子リズムジャンプ教室   




①幼児(3~5歳 未就学児) 難易度 ★★★ 強度 ◆◆◆

②児童(小学1~6年生)



担当:原 ゆうか **※参加費1人500円**

リズムをききみながら、いろんなジャンプを実施します。親子で楽しく動き、身体と脳と一緒に鍛えます。

1月15日 ①10:45~ ②14:00~

①骨盤底筋エクササイズ&     
ヒップアップ 難易度 ★★★ 強度 ◆◆◆




担当:添田 美幸  
インナーマッスルを鍛えながら、股関節、ヒップ周りの下半身を強化していきます。

②サーキットトレーニング  



担当:上田 優菜 難易度 ★★ 強度 ◆◆◆

上半身と下半身の有酸素運動と筋カトレーニングを交互におこない、シェイプアップを目的としたレッスンです。

1月22日 ①10:45~ ②12:00~

①骨盤底筋エクササイズ&     
ヒップアップ 難易度 ★★★ 強度 ◆◆◆



担当:添田 美幸  
インナーマッスルを鍛えながら、股関節、ヒップ周りの下半身を強化していきます。

②ピラティス   難易度 ★★★ 強度 ◆

担当:園田 凜



深い呼吸でインナーマッスルを強化し、身体のバランスを整えます。

1月29日 ①13:00~ ②14:15~

①サーキットトレーニング  

担当:上田 優菜 難易度 ★★ 強度 ◆◆◆

上半身と下半身の有酸素運動と筋カトレーニングを交互におこない、シェイプアップを目的としたレッスンです。

②ストレッチ&ポール   難易度 ★ 強度 ◆

担当:江副 千代子

ポールを使用してストレッチをおこない、全身の筋肉を緩めます。





●場所…スタジオA ●定員…20名 ●参加費…540円  
 ※親子リズムジャンプ教室のみ、参加費1人500円となります。

【難易度】

★	非常に簡単
★★	簡単
★★★	やや難しい
★★★★	難しい

【運動強度(身体)】

◆	非常に楽
◆◆	楽
◆◆◆	ややきつい
◆◆◆◆	きつい

	…脂肪燃焼に効果的な有酸素運動
	…シューズが必要なレッスンです
	…運動が初めての人でも大丈夫
	…ストレッチ、コンディショニング系

- 【参加手順】
- ① 正面玄関入口の来場者受付表へ氏名を記入します。
  - ② レッスン開始時間15分前に、スタジオ受付簿に氏名を記入します。  
連続で受けられる場合は、レッスン終了後に再度スタジオ受付簿に氏名を記入します。
  - ③ 券売機にてチケットを購入し、フロントにて受付をします。  
※宗像市運動施設利用料金助成券(宗像市健康福祉部 国保医療課発行)1枚でもご利用いただけます。
  - ④ チケットと番号札は、レッスン担当インストラクターへお渡しください。当日、ご本人のみ有効です。
- ※参加者の方にはマスク、またはマスクの代わりになる物(鼻と口を覆うようなバンダナやスカーフ等)の着用をお願いします。また、場合によっては急きょ中止や変更の可能性もございます。ご了承ください。