

# サンデープログラム

2024年 7月

10：45～21：00の間で60分クラスを2本実施します。

## ●優しい筋トレ

自宅でも出来る基本の筋トレを丁寧にをご紹介します。

## ●背骨コンディショニング

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。

## ●らくらくヨガ

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。

## ●骨盤健康体操

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。

## ●リラックスヨガ

深い呼吸に合わせてながら、ゆったりと動いていきます。心身を癒していきます。

## ●リフレッシュヨガ

基本的なヨガのポーズを中心に動いていきます。  
日常生活で溜まった体や心の緊張をほぐしていきます。

●1回参加費… 550円/レッスン

(ウエルネスクラブ会員限定スタジオフリーパス対象)

	…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
	…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

【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

開催日	開催時間	内容	難易度	強度	定員	担当
7日 (日)	11：30～	優しい筋トレ	**	◆◆	30人	田中 美千代
	13：00～	背骨 コンディショニング	*	◆	30人	古賀 美幸
14日 (日)	11：30～	らくらくヨガ	*	◆◆	30人	田中 美千代
	12：45～	骨盤健康体操	*	◆	20人	江副 千代子
21日 (日)	12：30～	リラックスヨガ	*	◆	30人	脇原 祐美
	13：45～	リフレッシュヨガ	*	◆	30人	脇原 祐美
28日 (日)	12：30～	リラックスヨガ	*	◆	30人	脇原 祐美
	13：45～	リフレッシュヨガ	*	◆	30人	脇原 祐美

### 【参加手順】

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。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。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。

問い合わせ：宗像ユリックスアクアドーム 0940-37-1377