

# サンデープログラム

2024年 6月

10：45～21：00の間で60分クラスを2本実施します。

## ● 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。

## ● サーキットトレーニング



有酸素運動と筋力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。

## ● ストレッチ&ポール



ストレッチとポールを使用して全身の筋肉をゆるめ、骨格のゆがみを調整していきます。

## ● 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。

## ● ZUMBA®



ラテンを中心に世界のダンスを取り入れたダンスフィットネスです。

## ● パンチ&キックエクササイズ



パンチやキックなどを取り入れ、ストレス解消に効果的です。

## ● Body Make エアロ



有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ、効率よく引き締まったボディラインをつくっていきます。

## ● シェイクマックスエアロ



シェイプアップなどの効果はもちろん振り付けを習得する楽しさや喜びも味わえ、ストレスも発散もできます。

●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
2日 (日)	12：15～	リラックスヨガ	★	◆	30人	脇原 祐美
	13：30～	ストレッチ&ポール	★	◆	20人	清水 将文
9日 (日)	13：00～	サーキットトレーニング	★★	◆◆◆	30人	上田 優菜
	14：15～	骨盤健康体操	★	◆	20人	江副 千代子
16日 (日)	13：00～	パンチ&キック エクササイズ	★★★	◆◆◆◆	30人	今古賀 雅夫
	19：00～	ZUMBA® 承認NO：27659	★★★	◆◆◆◆	30人	石丸 順平
23日 (日)	13：00～	サーキットトレーニング	★★★	◆◆◆◆	30人	今古賀 雅夫
	14：15～	ストレッチ&ポール	★	◆	20人	中 美穂
30日 (日)	13：00～	Body Make エアロ	★★★	◆◆◆	30人	田中 美千代
	14：15～	シェイクマックス エアロ	★★★★	◆◆◆◆	30人	田中 美千代

### 【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