

サンデープログラム

2024年 9月

●骨盤底筋エクササイズ&ヒップアップ

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。

●リラックスヨガ

呼吸法を取り入れて心身を鍛え、簡単なヨガのポーズをゆっくりおこない身体をほぐしていきます。

●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。

【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。

●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	【難易度】	【運動強度(身体)】
 …シューズが必要なレッスン	★ … 非常に簡単	◆ … 非常に楽
 …運動が初めての人でも大丈夫	★★ … 簡単	◆◆ … 楽
 …ストレッチ、コンディショニング系	★★★ … やや難しい	◆◆◆ … ややきつい
	★★★★ … 難しい	◆◆◆◆ … きつい

問い合わせ：宗像ユリックスアクアドーム 0940-37-1377

開催日	開催時間	内容	難易度	強度	定員	担当
1日 (日)	10:45~	骨盤底筋エクササイズ &ヒップアップ	***	◆◆◆	30人	添田 美幸
	12:00~	リラックスヨガ	*	◆	30人	添田 美幸
8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
15日 (日)	10:45~	骨盤底筋エクササイズ &ヒップアップ	***	◆◆◆	30人	添田 美幸
	12:00~	リラックスヨガ	*	◆	30人	添田 美幸
22日 (日)						
29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

祝日プログラム

※別紙をご確認ください。