サンデープログラム　2024年　5月

10：45～21：00の間で60分クラスを2本実施します。

●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。

●リラックスヨガ

深い呼吸に合わせながら、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。

…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
5日（日）		祝日プログラム ※別紙をご確認ください。				
12日（日）	13：00～	背骨 コンディショニング	★	◆	30人	古賀 美幸
	14：15～	リラックスヨガ	★	◆	30人	古賀 美幸
19日（日）	13：00～	リラックスヨガ	★	◆	30人	脇原 祐美
	14：15～	リフレッシュヨガ	★★	◆◆	30人	脇原 祐美
26日（日）	13：00～	リラックスヨガ	★	◆	30人	脇原 祐美
	14：15～	リフレッシュヨガ	★★	◆◆	30人	脇原 祐美

●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）

【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