

# 2020年度 アクアドーム主催スタジオプログラム(短縮営業用) 1/19~3/21

	10:00	12:00	13:00	14:00	15:00	18:00	19:00	20:00	21:00
火	10:10~10:30 (20分) モーニングストレッチ 定員 19名	12:30~12:50 (20分) ランチストレッチ 定員 19名	13:00~13:50 ストレッチ&ポール (50分) アクアドームスタッフ 【定員19名】				18:30~19:30 リフレッシュ ストレッチ (60分) 専頭 美枝 【定員19名】	<p>短縮営業により、19時半以降のスタジオレッスンは、時間変更をさせていただきます。</p> <p>時間変更期間 1月19日(火) ~ 3月21日(日)</p>	
水						18:30~19:30 キック ボクササイズ (60分) 今古賀 雅夫 【定員19名】			
木									
金						18:30~19:30 ソフトエアロ (60分) 専頭 美枝 【定員19名】			
土									
日			13:00~14:00 サンデープログラム (60分) 【定員19名】	14:15~15:15 サンデープログラム (60分) 【定員19名】					

別紙参照ください

- ...運動が初めての方におすすめです
- ...慣れている人、汗をかきたい人におすすめ
- ...ストレッチ、コンディショニング系
- ...参加者(WE会員含み)有料レッスン

## 【スタジオレッスン1回券料金】

50分~60分プログラム → ¥540/回 又は 宗像市運動施設利用料金助成券【点線プログラム】  
(宗像市健康福祉部 国保医療課発行)1枚

- ①ジム利用者も参加することができます。
- ②祝日は休講です。
- ③スタジオの都合上中止させていただく場合がございます。

## 【スタジオレッスン1回券について】


- 当日、ご本人のみ有効です。
- レッスン担当インストラクターへお渡しください。
- 受付簿へ氏名などの記入をお願いします。
- トレーニングジム、温水プールをご利用の際は別途料金が必要です。



日本フィットネス産業協会推奨の『新型コロナウイルス感染拡大防止に向けた各施設のお願い』に基づき、3密(密閉・密集・密接)を回避し、定員を19名としています。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。

※場合によっては、急遽中止、また定員削減になる可能性もございます。ご了承ください。

# スタジオレッスンのご案内

教室名	曜日	時間	難易度	運動強度	内容
モーニングストレッチ	火～日	10:10～10:30	★	◆	各スタッフのオリジナルです。ぜひご参加ください。 
ランチストレッチ	火～金	12:30～12:50	★	◆	
ストレッチ&ボール	火	13:00～13:50	★	◆	ストレッチとボールを使用した全身の筋肉をゆるめ、骨格のゆがみを調整していきます。
リフレッシュストレッチ	火	18:30～19:30	★	◆	リンパの流れを良くして不調を改善し、体が軽くなります。肩や腰が楽になる気持ちが良いストレッチです。
キックボクササイズ	水	18:30～19:30	★★★	◆◆◆◆	キックやパンチなどの動きを取り入れ、脂肪燃焼に効果的！体を引き締めたい人におすすめのレッスンです。
ソフトエアロ	金	18:30～19:30	★★	◆◆	いつまでも自分の足で元気に歩ける体づくりを目指します。コアトレーニングも取り入れていますので体幹の強化もできます。

## 難易度

- ★ … 非常に簡単
- ★★ … 簡単
- ★★★ … やや難しい

## 運動強度（身体）

- ◆ … 非常に楽
- ◆◆ … 楽
- ◆◆◆ … ややきつい
- ◆◆◆◆ … きつい



毎週日曜日

2021年3月～4月

【宗像ユリックスアクアドーム主催スタジオレッスン】

# サンデープログラム内容について

日程	レッスン名	担当者	難易度	運動強度	内容
3月	7日 ① チャレンジステップ 	専頭 美枝	★★	◆◆	簡単な昇降運動を行います。 足腰が強くなります。
	14日				
	28日 ② リフレッシュストレッチ 	上田 優菜	★	◆	血流とリンパの流れを促し、身体が 軽くなる、気持ちよいストレッチです。
	21日				
4月	4日 ① ソフトエアロ 	専頭 美枝	★	◆◆	簡単なエアロビクスで、 楽しく全身運動を行います！
	11日				
	25日 ② リフレッシュストレッチ 	上田 優菜	★	◆	血流とリンパの流れを促し、身体が 軽くなる、気持ちよいストレッチです。
	18日				
	① ストレッチ&ボール 	今古賀 雅夫	★★★	◆◆◆◆	キックやパンチなどを取り入れ、 ストレス解消に効果的です。
	② キックボクササイズ 				



… 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



… 有酸素運動脂肪燃焼に効果的

● 時 間 … ① 13:00～14:00      ② 14:15～15:15

● 定 員 … 19名      ● 参加費 … 540円

### 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

### 【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10分前に、スタジオ受付簿に氏名を記入します。①と②を連続で受けられる場合は、①の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 チケットはと番号札は、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、場合によっては急遽中止、定員削減になる可能性もございます。ご了承ください。