

2021年度 4月～ アクアドーム主催 新型コロナウイルス感染拡大防止対策用スタジオプログラム

	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) 🏆	12:30～12:50 (20分) 🏆	13:10～14:00 ストレッチ&ボール (50分) アクアドームスタッフ 【定員19名】	時間変更 👩				19:30～20:30 フテンエアロ (60分) 専頭 美枝 【定員19名】	NEW!!		
水	モーニングストレッチ 定員19名	ランチストレッチ 定員19名					曜日変更	19:30～20:30 ソフトエアロ (60分) 専頭 美枝 【定員19名】			
木							🏆	19:30～20:30 リフレッシュストレッチ (60分) 専頭 美枝 【定員19名】	曜日変更		
金								🔥	19:30～20:30 パンチ&キックエクササイズ (60分) 今古賀 雅夫 【定員19名】	👊	
土					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		
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】					

【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 (宗像市健康福祉部 国保医療課発行) 1枚

【点線プログラム (点線) について】

- 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&ポール	火	13:10～14:00	★	◆	ストレッチとポ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。
ラテンエアロ	火	19:30～20:30	★★	◆◆	ラテンダンスの動きをエアロにとりいれた有酸素運動です。楽しいコンビネーションを展開します。ウエスト周りが気になる方におすすめのレッスンです。
ソフトエアロ	水	19:30～20:30	★★	◆◆	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。
リフレッシュストレッチ	木	19:30～20:30	★	◆	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。
パンチ&キックエクササイズ	金	19:30～20:30	★★★	◆◆◆◆	パンチやキックなどの動きを取り入れ、脂肪燃焼に効果的です。体を引き締めたい人におすすめのレッスンです。



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






毎週日曜日

2021年5月～6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

日程	レッスン名	担当者	難易度	運動強度	内容	
5月	2日 ① ファットバーナー  	専頭 美枝	★★	◆◆	簡単な動きのコンビネーションで、楽しく脂肪を燃焼しましょう！	
	9日 ② リフレッシュストレッチ  		★	◆	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。	
	23日	今古賀 雅夫	① 筋トレシェイプ  	★★★	◆◆◆	ダンベルを使用しながら全身を引き締めていくシェイプアッププログラムです。
	30日 ② 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。	
6月	6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。	
	13日 ② リフレッシュストレッチ  		★	◆	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。	
	20日	今古賀 雅夫	① 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。
	27日 ② ストレッチ&ボール  		★	◆	ボールを使用してストレッチを行い、全身の筋肉を緩めます。	

 … 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(チャレンジステップ16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を購入し、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、場合によっては急きょ中止、定員削減になる可能性もございます。ご了承ください。