




2022年6月

# サンデープログラム

日程	レッスン名	担当者	難易度	運動強度	内容
5日	10:45~ 筋トレシェイプ 	今古賀	★★★	◆◆◆	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。
	12:00~ 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。
12日	10:45~ にこにこリズム運動 	植田	★★★	◆◆	その場で足踏み運動からスタートし、慣れてきたら様々なステップを覚えていきます。
	12:00~ サーキットトレーニング 		★★	◆◆◆◆	上半身と下半身の有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い、シェイプアップを目的としたレッスンです。
19日	10:45~ 骨盤底筋エクササイズ&ヒップアップ 	添田	★★★	◆◆◆	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。
	12:00~ サーキットトレーニング 	今古賀	★★	◆◆◆◆	上半身と下半身の有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い、シェイプアップを目的としたレッスンです。
26日	10:45~ 骨盤底筋エクササイズ&ヒップアップ 	添田	★★★	◆◆◆	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。
	12:00~ ストレッチ&ボール 	江副	★	◆	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。

 …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です

 …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

●場所…スタジオA ●定員…20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。  
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。
  - 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や変更の可能性もございます。ご了承ください。