

2022年9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	
9月	4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。
	11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~ 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。
	18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~ ビラティス  	園田	★★★	◆	深い呼吸でインナーマッスルを強化し、身体のバランスを整えます。
25日	10:45~ 親子リズムジャンプ教室 ※幼児対象：3~5歳（未就学児）   	原	★★★	◆◆◆	リズムをきざみながら、いろんなジャンプを実施して親子で楽しめるクラスです。	
	12:00~ 大人リズムジャンプ教室   		★★★	◆◆◆	リズムをきざみながら、いろんなジャンプを実施していくクラスです。	

 …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
※親子リズムジャンプ教室のみ、参加費1人500円となります。

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

【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。
- 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よ中止や変更の可能性もございます。ご了承ください。