

# 2022年 9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	11:00	12:00	13:00	14:00	18:00	19:00	20:00	21:00	
火	10:10～10:30 (20分)		12:30～12:50 (20分)	13:00～13:50 ストレッチ&ボール (50分) アクアドームスタッフ【定員20名】			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20名】		<b>NEW!!</b> 時間変更	
水	モーニングストレッチ		ランチストレッチ 定員20名				19:00～20:00 体を緩めるヨガ～筋膜リリース編～ (60分) 添田 美幸【定員20名】			
木							19:00～20:00 背骨コンディショニング (60分) 古賀 美幸【定員20名】			
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20名】		
土										
日		10:45～11:45 サンデープログラム (60分) 【定員20名】		12:00～13:00 サンデープログラム (60分) 【定員20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 について】 (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20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、急きょ中止、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	13:00～13:50	★	◆	ストレッチとポールを使用して全身の筋肉をゆるめ、骨格のゆがみを調整していきます。
パンチ&キックエクササイズ	火・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。
体を緩めるヨガ ～筋膜リリース～	水	19:00～20:00	★	◆	体が柔らかくなるヨガを目的としたレッスンです。柔軟性、筋力をつけてバランスを整えていきます。
背骨コンディショニング	木	19:00～20:00	★	◆	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。

**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

