

2025年 10月～ アクアドーム主催 スタジオプログラム

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	19:00	20:00	21:00
火	10:10～10:30 (20分) ストレッチ 30人			13:00～14:00 らくらくヨガ (60分) 田中 美千代 30人	14:15～15:15 アレンジ中級エアロ (60分) 田中 美千代 30人			曜日 変更	19:30～20:30 週替わりレッスン (60分) 別紙参照	
水	10:00～11:00 モーニングヨガ (60分) 福本 恵子 30人	11:10～12:10 かんたんステップ (60分) 福本 恵子 20人		13:00～14:00 はじめてのエアロ (60分) 田中 美千代 30人	14:15～15:15 シェイプアップエアロ (60分) 田中 美千代 30人			NEW	19:15～20:15 自律神経を整える 体ほぐしと体幹ケア (60分) 大塚 祐三子 30人	実施レッスン、 内容、担当者は、 スタジオ前のチラシ またはユリックスHPを ご確認ください。
木	10:10～10:30 (20分) モーニングストレッチ 30人			13:00～13:50 ストレッチ & ポール+α アクアドームスタッフ 20人	14:15～15:15 背骨コンディショニング (60分) 隈元 裕子 30人				19:15～20:15 背骨コンディショニング (60分) 古賀 美幸 30人	
金				13:00～14:00 機能改善トレーニング 美尻トレ (60分) 田中 美千代 30人	14:15～15:15 エンジョイソフトエアロ (60分) 田中 美千代 30人	名称 変更		曜日 変更	19:30～20:30 パンチ&キック エクササイズ (60分) 今古賀 雅夫 30人	
土				13:00～14:00 ZUMBA (60分) 石丸 順平 30人	14:45～15:45 リラックスヨガ (60分) インストラクター 30人		…運動が初めての方におすすめ …ストレッチ、コンディショニング系		…汗をかきたい人におすすめ …シューズが必要なレッスンです	
日	10:45～21:00の間で1～2本実施します。 時間は別紙参照ください。※実施しない日もあります。									

【スタジオレッスン料金について】 祝日は休講です。別紙『祝日スタジオレッスン』を実施する日があります。

50分～60分プログラム → ￥610／回（当日本人のみ有効）

又は 宗像市運動施設利用料金助成券 1枚

（宗像市健康福祉部 国保医療課で発行）

- …ウエルネス会員様は無料でご参加いただけます。
- …全参加者、料金がかかります。（ウエルネス会員含み）
- …ジム利用者も参加することができます。

ウエルネス会員様限定2,420円/月で受け
放題の券を販売します。『サンデープログラム』
『ちょいスタ』も対象になります。
※急きょ、レッスンが中止になる可能性がございますが、
返金はできません。予めご了承ください。

【スタジオレッスン1回券について】

- レッスン開始15分前に受付簿へ氏名の記入を
お願いします。
- チケット購入後、フロントに掲示してください。
- レッスン担当インストラクターへお渡しください。

場合によっては、急きょ中止、内容変更になる可能性も
ございます。詳細はQRコードをご覧ください。



←HP内の【お知らせ】 宗像ユリックスアクアドーム
欄にてご確認ください。

TEL:0940-37-1377

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。 ※毎週水曜日と土曜日の『わくわく親子リズム体操』実施日の モーニングストレッチはトレーニングジムで行ないます。
らくらくヨガ	火	13：00～14：00	★	◆◆	ゆっくりと呼吸を感じながら身体をほぐします。日常生活が楽になります。
アレンジ中級エアロ		14：15～15：15	★★★★	◆◆◆◆	エアロビクスに少し慣れてきた方向けのクラスです。 軽やかなステップにチャレンジし、楽しく汗をながしていきます。
週替わりレッスン		19：30～20：30	－	－	レッスン、内容、運動強度、難易度は、館内スタジオ前の掲示または ユリックスHPをご確認ください。
モーニングヨガ	水	10：00～11：00	★	◆	ご自身のペースで気持ちよく身体を動かしていきます。心と身体が整い、 スッキリするレッスンです。
かんたんステップ		11：10～12：10	★★	◆◆	簡単なステップ運動、またステップ台を使用した運動、ストレッチなどを行なう クラスです。
はじめてのエアロ		13：00～14：00	★★	◆◆◆	はじめての方でも簡単に足踏み動作から実施し、無理なく楽しく3000歩を 目指していくクラスです。
シェイプアップエアロ		14：15～15：15	★★★	◆◆◆	楽しいエアロステップとやさしい筋トレを組み合わせ、基礎代謝や 筋力アップを目指したレッスンです。
自律神経を整える 体ほぐしと体幹ケア		19：15～20：15	★	◆	体を内側からほぐし、全身の血液、体液、神経の通りをよくします。 また、体幹を意識して動き、しなやかで伸びやかな筋肉をつくっていきます。
ストレッチ&ポール+α	木	13：00～13：50	★	◆	ストレッチ中心にポールや体幹トレーニングなどの種目を 取り入れたレッスンです。
背骨コンディショニング		14：15～15：15	★	◆	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。
		19：15～20：15			
機能改善トレーニング美尻トレ	金	13：00～14：00	★	◆◆	ラクロスボールを使い肩・腰・膝をゆるめ自宅でもできる機能改善トレーニングを 行ないます。
エンジョイソフトエアロ		14：15～15：15	★★★	◆◆◆	分かり易くステップを展開し楽しく無理なく汗をかきましょう。
パンチ&キックエクササイズ		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。 体を引き締めたい方におすすめです。
ZUMBA	土	13：00～14：00	★★★	◆◆◆◆	ラテンを中心に世界のダンスを取り入れたダンスフィットネスです。 インストラクターを参考に音楽を楽しみながら踊れます。
リラックスヨガ		14：45～15：45	★	◆	呼吸を取り入れて心身を鍛え、簡単なヨガのポーズをゆっくり行い身体を ほぐしていきます。

難 易 度：★ …非常に簡単

★★…簡単

★★★…やや難しい

★★★★…難しい

運 動 強 度：◆ …非常に楽

◆◆… 楽

◆◆◆… ややきつい

◆◆◆◆… きつい