

サンデープログラム

2023年 6月

10：45～21：00の間で2本実施します。

●にこにこリズム運動

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おこないます。

●ゆるゆるヨガ

ゆっくりとヨガのポーズをおこない、心と身体の緊張をほぐしていきます。

●リラックスヨガ

呼吸法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おこない身体をほぐしていきます。

●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おこない、シェイプアップを目的としたレッスンです。

●アクティブヨガ

活発に身体を動かしたい方におすすめのクラスです。
筋力、柔軟性、集中力、ストレス発散に効果的です。

●骨盤低筋エクササイズ&ヒップアップ

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。

【難易度】	【運動強度(身体)】	 …脂肪燃焼に効果的な有酸素運動
★ … 非常に簡単	◆ … 非常に楽	 …シューズが必要なレッスンです
★★ … 簡単	◆◆ … 楽	 …運動が初めての人でも大丈夫
★★★ … やや難しい	◆◆◆ … ややきつい	 …ストレッチ、コンディショニング系
★★★★ … 難しい	◆◆◆◆ … きつい	

開催日	開催時間	内容	難易度	強度	担当
4日 (日)	13：00～	ニコニコリズム運動	★★	◆◆◆	植田 満浩
	14：15～	ゆるゆるヨガ	★	◆	脇原 裕美
11日 (日)	10：45～	リラックスヨガ	★★	◆◆	添田 美幸
	12：00～	サーキットトレーニング	★★	◆◆◆	上田 優菜
18日 (日)	13：00～	アクティブヨガ	★★★	◆◆◆	脇原 裕美
	14：15～	ゆるゆるヨガ	★	◆	脇原 裕美
25日 (日)	10：45～	骨盤低筋エクササイズ &ヒップアップ	★★★	◆◆◆	添田 美幸
	13：00～	ゆるゆるヨガ	★	◆	脇原 裕美

●1回参加費… 540円/レッスン (ウエルネスクラブ会員限定スタジオフリーパス対象)

【参加手順】

- ①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。
- ②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。
- ③ 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。

問い合わせ：宗像ユリックスアクアドーム

TEL：0940-37-1377

