

宗像市スポーツサポートセンターって？

平成30年4月より宗像市民体育館内にオープンしました！
さまざまな事業を展開しています。ぜひお越しください！！

①体組成測定や血管年齢測定など（無料）

InBodyで、筋肉量（部位別）、体脂肪率など12項目の測定ができます。
血管年齢も測定でき、測定結果をスタッフがご説明いたします。
ぜひ一度お試しください。



②運動カウンセリング実施中（無料）

これから運動を始めようと思っているという人、運動について
お悩みがある人、健康づくりのための相談を承ります。
お気軽にご相談ください。（※事前にお問い合わせください。）



③健康づくりプログラム（平成30年9月～11月）

美姿勢ヨガ教室

毎週火曜日 13:30～14:30

無理のないヨガで体のゆがみを矯正し、
美しい姿勢を保ちましょう。

やさしいエアロ入門教室

毎週火曜日 15:00～16:00

約40分のエアロビクス後はゆったり
クーリングダウンし、疲れを癒します。

はじめてみよう簡単ヨガ教室

毎週木曜日 10:00～11:00

呼吸とともに心と体を調和させ、柔軟性
と力強さのバランスを養います。

ポティコンティショニング教室

毎週木曜日 18:45～19:45

体を整えて不調を改善・向上させて
いきます。

足腰シャキーン教室

毎週金曜日 13:30～14:30

主に座位で行うので運動未経験者や
高齢者に安心のプログラムです。

姿勢改善ひめトシ エクササイズ教室

毎週金曜日 14:45～15:45

骨盤底筋群を活性化。尿漏れ改善や
姿勢改善に効果的です。

- 参加費：500円/回※前納一括支払いのみ 各全10回～12回コース
- 定員：各20名
- 受付締切：定員に達するまで受付可

申込方法については、お問い合わせください。

問い合わせ先：宗像市スポーツサポートセンター（宗像市民体育館内）
TEL0940-72-1112【営業時間 9:00～17:00】
※日曜日・月曜日は休館（月曜日が祝日の場合は翌平日）