

健康づくりプログラム案内 (春) 5月~7月



宗像市スポーツサポートセンターでは、さまざまな教室を開催しております。運動習慣をつけるきっかけ作りを行いましょう！

●タイムテーブル

曜日	時間	10:00	11:00	13:00	14:00	15:00	16:00	18:00	19:00
火曜日				美姿勢ヨガ教室 13:30~14:30 田中 美千代		やさしいリズム体操教室 14:45~15:45 田中 美千代			
木曜日		はじめてみよう 簡単ヨガ教室 10:00~11:00 藤岡 千絵							体幹ヨガ教室 18:45~19:45 藤岡 千絵
金曜日				足腰シャキーン教室 13:30~14:30 竹村 亮子		姿勢改善ひめトレ エクササイズ教室 14:45~15:45 竹村 亮子			

●教室内容

曜日・担当者	教室名	時間	教室内容	おすすめポイント
火曜日 担当: 田中美千代	美姿勢ヨガ教室	13:30~14:30	リラクゼーションの中に簡単なヨガポーズを取り入れます。	使用している筋肉や効果を丁寧にお伝えします！美しい姿勢を維持しましょう！
	やさしいリズム体操教室	14:45~15:45	椅子に座って足踏みしたり、道具を使用して運動します。	体力に自信がない人、汗をかきたい人におすすめです！
木曜日 担当: 藤岡千絵	はじめてみよう簡単ヨガ教室	10:00~11:00	心地よい呼吸とともに、心と体を調和させていきます。	体、心をより良い状態に！初めての人も大丈夫です。ご自身のペースで実施できます。
	体幹ヨガ教室	18:45~19:45	呼吸と共に体幹を意識したヨガレッスンです。	体を引き締めたい人、姿勢を良くしたい人、心を落ち着かせたい人におすすめです！
金曜日 担当: 竹村亮子	足腰シャキーン教室	13:30~14:30	主に座位で行う、健康づくり運動の教室です。	簡単なストレッチやリズム体操、自重の筋力トレーニングを中心に実施します。
	姿勢改善ひめトレエクササイズ教室	14:45~15:45	椅子に座って、骨盤底筋群を活性化する簡単エクササイズです。	ぽっこりお腹をぺっこりに！尿漏れ改善や、姿勢改善に効果的です！

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】
※営業日: 火曜日から土曜日(祝日は除く)