





健康づくりプログラム案内 (冬) 1月～3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				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 美姿勢ヨガ教室 13:30～14:30 田中 美千代 </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> やさしいリズム体操教室 14:45～15:45 田中 美千代 </div>			
木曜日		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 背骨コンディショニング教室 10:00～11:00 </div>							<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ヨガ&ピラティス教室 ～理想のボディラインへ～ 18:45～19:45 </div>
金曜日				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 足腰シャキーン教室 13:30～14:30 竹村 亮子 </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 姿勢改善ひめトレエクササイズ教室 14:45～15:45 竹村 亮子 </div>			

●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: 古賀 美幸	背骨コンディショニング教室	10:00～11:00	脊柱や骨盤の歪みからくる肩凝りや腰痛などの不快な症状を簡単な体操とトレーニングで改善へと導きます。	肩凝り、腰痛、猫背でお悩みの方には是非!
	ヨガ&ピラティス教室 ～理想のボディラインへ～	18:45～19:45	自立神経を整え、柔軟性や筋肉量等の向上を目指していきます。はじめての方にも入りやすい教室となっております。	基礎代謝アップやメリハリボディを目指したい方、姿勢改善していきたい方には是非おすすめです。
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】
※日曜日・祝日・月曜日は休館日(月曜日が祝日の場合は翌平日)

健康づくりプログラム申込について

開催月	曜日	回数	料金	受付開始日	
				新規者	継続者
2021年 1月～3月	火曜	11回	5,500円	12月1日(火)	12月22日(火)
	木曜	11回	5,500円	12月25日(金)	12月24日(木)
	金曜	12回	6,000円		

【申し込みについて】

- 受付は宗像市スポーツサポートセンターで行います。(電話受付可)
- 定員20名(先着順) ※宗像市民優先
宗像市外の人は教室の定員に達していない場合のみ教室開講日より受付いたします。
- お休みされた日の補講日はありません。
- お休みされた回数分は他施設を使用することが出来るチケットをお渡しいたします。



【料金について】

- 3カ月コース(約全12回) 500円×回数 ※前納一括支払いとなります。
教室によって回数、開催期間が異なります。ご注意ください。
- 教室参加後の返金は致しかねます。ご了承ください。

【開催期間】

春：2020年5月～7月

秋：2020年9月～11月

冬：2021年1月～3月