

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				体すっきり ヨガポーズ 教室 13:30~14:30 田中 美千代		チャレンジ らくらく エアロビクス 教室 14:45~15:45 田中 美千代			
木曜日		背骨 コンディショ ニング教室 10:00~11:00 古賀 美幸							パンチ&キック エクササイズ教室 18:45~19:45 今古賀 雅夫
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 × YOGA教室 14:45~15:45 竹村 亮子			

●教室内容

火曜日	体すっきり ヨガポーズ教室	13:30~ 14:30	ゆったりとリラックスした状態で無理なく ヨガポーズにチャレンジします。	体の痛み、コリ、歪みが軽減できます。	
	担当: 田中美千代	チャレンジ らくらく エアロビクス教室	14:45~ 15:45	歩く動作を中心とし体を楽しく動かしながら、 らくらく有酸素運動を行います。	マイペースでOK! 気持ちも体もリフレッシュ したい方はぜひ!!
木曜日	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を簡単 な体操トレーニングで改善していきます。	肩凝り、腰痛、猫背等でお悩みの方に是非!	
	担当: 古賀美幸	パンチ&キック エクササイズ教室	18:45~ 19:45	パンチやキック動作の動きを取り入れ、有酸 素運動と無酸素運動を同時に行う教室です。	体力向上、シェイプアップ、ストレス解消に 期待大!!
金曜日	足腰シャキーン	13:30~ 14:30	座位で行う健康づくり運動教室です。体力に 自信がない方も安心してご参加いただけます。	ストレッチ、リズム体操、自重での筋力トレ ーニングを個々の体力に併せて実施していきます。	
	担当: 竹村亮子	姿勢改善ひめトレ × YOGA教室	14:45~ 15:45	骨盤底筋群を活性化する教室です。姿勢 改善、肩こり、腰痛にも効果的です。	ご自身の身体、姿勢に意識を向けることから 始め、呼吸に併せて骨盤底筋群を活性化します。

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
2021年 5月～7月	火曜	12回	6,000円	4月1日(木)
	木曜	11回	5,500円	
	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ヵ月コース(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：2021年5月～7月

秋：2021年9月～11月

冬：2022年1月～3月