

宗像市スポーツサポートセンター

R4年1月~3月
冬の火曜
定例教室



担当：田中美千代

■クラス開催期間

2022年1月18日(火)～
3月29日(火)の10回

■申し込み

【新規】12月1日(水)から
【継続】12月21日(火)から
電話で申し込む。

同センター☎(72)1112。

火曜日～土曜日の9:00～17:00
(祝日を除く)

■その他

各クラス20人(市民優先)。体験
参加可(1回500円)

*欠席した分の補講はなし。欠席
回数分、他施設を使用することが
できるチケットを提供。詳細は同
センター

*宗像市以外の方は教室開始日以
降の申し込みになります。

■参加料

5,000円(10回分)

申込時に一括支払い

体すっきりヨガポーズクラス

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、ひずみが軽減できます。



チャレンジらくらく エアロビクスクラス

14:45～15:45

歩く運動が中心です。体を楽しく動かしながら、らくらくマイペースで有酸素運動を行います。気持ちも体もリフレッシュ。

