

宗像市スポーツサポートセンター

# 春の火曜 定例教室



担当：田中 美千代

## ■クラス開催期間

2022年5月10日（火）～7月26日（火）の11回

## ■申し込み

4月1日（火）から窓口及び電話で申し込む。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

5,500円（11回分）

申し込み時に一括払い

## 体すっきりヨガポーズクラス

13：30～14：30

ゆったり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。



## 元気ハツラツクラス

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。

