

宗像市スポーツサポートセンター

春の金曜 定例教室



担当：竹村 亮子

■クラス開催期間

2022年5月13日（金）～7月29日（金）の12回 ※5月20日は休み

■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

6,000円（12回分）

申し込み時に一括払い

足腰シャキーンクラス

11：30～12：30

イスに座ってストレッチ、リズム体操、自重での筋力トレーニングを各自の体力に合わせて行います。健康づくり運動の教室です。体力に自信がない人でも安心して参加いただけます。



教室の2回目と11回目に
インボディを用いた
身体組成評価とポスログを
用いた姿勢の評価を実施