

宗像市スポーツサポートセンター

サポセン **土曜**

定例教室



担当：貞政 聖子
(ピラティスクラス)

■申し込み

電話又は窓口で申し込み
スポーツサポートセン
ター（宗像市民体育館内）

☎72-1112

火曜日～金曜日

9:00～17:00 (祝日を除く)

■定員

20人

■参加料

500円/回 (当日支払い)

春の教室開催日

ストレッチ&ポールクラス

ストレッチとストレッチポールを使用して全身の筋肉をゆるめ、骨格のゆがみを調整します。

5/6・20
6/3・17
7/1・15



担当：宗像ユリックスアクアドームの指導者

【時間】 13:00～14:00

ピラティスクラス

深い呼吸でインナーマッスルを強化し、身体のバランスを整えます。

5/13・~~21~~
6/10・24
7/ 8・22



【時間】 13:00～14:00