

冬の金曜

定例教室



担当：竹村 亮子

■クラス開催期間

2024年1月5日（金）～3月29日（金）の12回

■申し込み

12月1日（金）から窓口及び電話で申し込む。同センター☎72-1112火曜日～金曜日の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

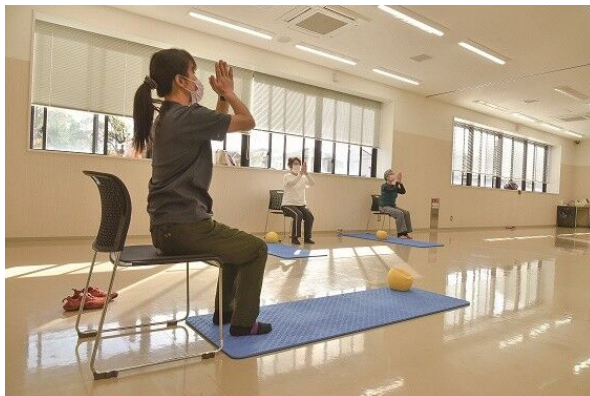
6,000円（12回分）

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