


2023年5月

スタジオA


# サンデープログラム

※10:45～21:00の間で2本実施します。お間違えの無いよう、ご注意ください。

5月7日 ①13:00～ ②14:15～


①アクティブヨガ  **定員20人**  
**担当:脇原 祐美** **難易度★★★**  
**強度◆◆◆**

活発に身体を動かしたい方におすすめのクラスです。  
筋力、柔軟性、集中力、ストレス発散に効果的です。


②ゆるゆるヨガ  **定員20人**  
**担当:脇原 祐美** **難易度★**  
**強度◆**

ゆっくりとヨガのポーズをおこない、心と身体の緊張をほぐしていくクラスです。

5月14日 ①13:00～ ②14:15～


①サーキットトレーニング  **定員30人**  
**担当:上田 優菜** **難易度★★**  
**強度◆◆◆**

上半身と下半身の有酸素運動と筋力トレーニングを交互におこない、シェイプアップを目的としたレッスンです。


②ゆるゆるヨガ  **定員20人**  
**担当:脇原 裕美** **難易度★**  
**強度◆**

ゆっくりとヨガのポーズをおこない、心と身体の緊張をほぐしていくクラスです。

5月21日 ①10:45～ ②12:00～


①リラックスヨガ  **定員20人**  
**担当:添田 美幸** **難易度★★**  
**強度◆◆**

呼吸法を取り入れて心身を鍛え、簡単なヨガのポーズをゆっくりおこない身体をほぐしていきます。


②フローヨガ  **定員20人**  
**担当:隈元 裕子** **難易度★★**  
**強度◆◆**

流れるようにポーズからポーズへの移動を行い、動きをとめずにおこなうヨガです。

5月28日 ①10:45～ ②13:00～

①骨盤底筋エクササイズ&ヒップアップ  **定員20人**  
**担当:添田 美幸** **難易度★★★**  
**強度◆◆◆**

インナーマッスルを鍛えながら、股関節、ヒップ周りの下半身を強化していきます。

②ゆるゆるヨガ  **定員20人**  
**担当:脇原 裕美** **難易度★**  
**強度◆**

ゆっくりとヨガのポーズをおこない、心と身体の緊張をほぐしていくクラスです。

## 【難易度】

★ … 非常に簡単  
 ★★ … 簡単  
 ★★★ … やや難しい  
 ★★★★ … 難しい

## 【運動強度(身体)】

◆ … 非常に楽  
 ◆◆ … 楽  
 ◆◆◆ … ややきつい  
 ◆◆◆◆ … きつい



…脂肪燃焼に効果的な有酸素運動



…シューズが必要なレッスンです



…運動が初めての人でも大丈夫



…ストレッチ、コンディショニング系

●1回参加費… 540円/レッスン

(ウエルネスクラブ会員限定スタジオフリーパス対象)

## 【参加手順】

①レッスン開始時間15分前に、スタジオ受付簿に氏名を記入します。

連続で受けられる場合は、レッスン終了後に再度スタジオ受付簿に氏名を記入します。

②券売機にてチケットを購入し、フロントにて受付をします。

※宗像市運動施設利用料金助成券(宗像市健康福祉部 国保医療課発行)1枚でもご利用いただけます。

③ チケットと番号札は、レッスン担当インストラクターへお渡しください。当日、ご本人のみ有効です。