

令和4年5月～7月の3カ月シリーズ

春の定例教室

受講生募集

宗像市スポーツサポートセンター

春の定例教室(令和4年5月～7月)の参加者を募集します。今回の定例教室は5クラス。いずれの教室も週1回、1時間。ストレッチやヨガポーズ、体のゆがみを整え姿勢を改善する運動などが主体。運動が苦手な人や体力に自信のない人でも安心です。

■会場：市スポーツサポートセンター（市民体育館内）

■申込・問合せ：4月1日(金)から電話で受付開始。同センター ☎72-1112 火曜日～土曜日の9:00～17:00（祝日を除く）

■参加料：申込時に一括支払い。料金は、開催回数によって異なります。下記を参照ください。

■定員：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、他施設で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HP（QRコード）で確認可



火 体すっきりヨガクラス

Tues.

■毎週火曜日 13:30～14:30

ゆったりと無理なくヨガポーズに挑戦。体の痛み、コリ、ひずみが軽減できます。5月10日(火)～7月26日(火)
*7月19日(火)は休み ▶5,500円(11回分)

火 自宅で実践！簡単トレーニング 元気ハツラツクラス

Tues.

■毎週火曜日 14:45～15:45

腰回りを動かしたり、体重移動の動作を実施することで下半身や体幹トレーニングを行っていきます。初めての人も大丈夫です。5月10日(火)～7月26日(火)
*7月19日(火)は休み ▶5,500円(11回分)

木 背骨コンディショニング クラス

Th.

■毎週木曜日 10:00～11:00

脊柱や骨盤のゆがみからくる肩凝りや腰痛を簡単な体操とトレーニングで改善します。5月12日(木)～7月28日(木)
▶6,000円(12回分)

金
Fri.

姿勢改善！ 足腰シャキーンクラス

■毎週金曜日 11:30～12:30

ストレッチポールやひめトレを用いたコアコンディショニングにより、筋力アップや姿勢改善を目指します。体力に自信がない方にも安心してご参加いただけます。

※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

5月13日(金)～7月29日(金)

▶6,000円(12回分)

NEW

土
Sat.

ヤングミドルエイジ Jazz HipHop クラス

■土曜日 13:00～14:00

ストレッチからゆっくりウォーミングアップを行い、K-POP から邦楽、洋楽など様々なジャンルの音楽に合わせて楽しく踊ります。5月7月の期間中、毎月2、3回開催。

▶500円×9回程度(月2、3回)開催日は市スポーツサポートセンター ☎72-1112 にお問い合わせください。



自分の体力を知ろう 定期測定会

体成分、柔軟性、バランス、敏しょう性、握力の5項目を測定し、測定結果を分かりやすくグラフ化。運動効果の確認や体内成分の過不足を評価し、説明します。測定結果を登録すると経過を知ることができます。今年度も毎月1日(1日に2回)程度実施します。

■開催日：4月20日(水)

▶午前の部 11:00～ ▶午後の部 14:00～

■会場：市民体育館多目的室A・B

■定員：午前・午後各先着10人

■参加料：無料