



1 / 3 1 (火)より受付開始

# ワンコイン 500 体験レッスン

★は難易度を表しています。

	2/28 (火)	3/1 (水)	3/2 (木)	3/3 (金)
9:45   10:45	★ <b>モーニングヨガ</b> 朝一番活力チャージ!	★ <b>太極拳</b> 中高年向けの健康運動	★ <b>初めてのマットピラティス</b> シンプルな動きで効果を	★★ <b>ZUMBA GOLD</b> みなさん楽しく踊りましょ
11:00   12:00	★★★ <b>ピラティス・ベーシック</b> 身体の奥深くから美しく	★★ <b>ベリーダンス</b> 楽しく踊って美ボディに	★★ <b>からだ改善ピラティス</b> からだ本来の機能をUP	★★★ <b>ピラティス</b> 姿勢改善や代謝効率アップ
13:30   14:30	—————	★★★ <b>ピラティス</b> 姿勢改善して代謝UP	★★ <b>リフレッシュヨガ</b> 体力に自信がない方も安心	★ <b>リラックスヨガ</b> 身体の調子を整えよう
18:30   19:30	—————	★★★★★ <b>ファットバーニング</b> 脂肪燃焼!!	—————	★★★★★ <b>ファイティングエクササイズ</b> 脂肪燃焼、ストレス発散
19:45   20:45	—————	★ <b>ナイトピラティス</b> 肩こりや腰痛の悩み解消	★★★★★ <b>シェイプエアロ</b> エアロあり、筋トレあり	—————

〈レッスン料〉1教室につき500円(傷害保険含む) 〈受付方法〉来館または電話にて受け付けます。

〈対象年齢〉満16歳以上が対象です。

※人数が定員の20名になり次第、締切とさせていただきます。

お問い合わせ:福岡県立スポーツ科学情報センター 企画情報係 092-611-1717

アクションスクール新規プログラム

# ワンコイン体験レッスン

## 3月21日（火）開催

申込み  
受付中

# ボディメイクエアロ

18:30～19:30



黒野先生

リズムカルな有酸素運動により、心肺機能を高めながら日常生活では意識して使わない筋肉を刺激し、効率よく脂肪を燃焼させていくプログラムです。

# ビューティーヨガ

19:45～20:45

筋肉や骨盤を中心に全身の調整をすることで、しなやかなボディラインを作っていくプログラムです。姿勢改善、肩こりの緩和、代謝アップ！



池端先生

〈レッスン料〉1教室につき500円（傷害保険含む）

〈受付方法〉来館または電話にて受け付けます。

〈対象年齢〉満16歳以上が対象です。

※人数が定員の20名になり次第、締切とさせていただきます。

お問い合わせ：福岡県立スポーツ科学情報センター 企画情報係 092-611-1717

# スタジオプログラム

お問い合わせ：福岡県立スポーツ科学情報センター  
企画情報係 092-611-1717

●受付  
〈来館による申込み〉2月21日(火) 9:00~  
〈電話による仮予約〉2月22日(水) 9:00~

※後日来館にてお手続きが必要です

●第1期 期間4月4日(火)~6月16日(金)

●受講料 9,800円(全10回) ●定員 各20名(先着順)

	9:45~10:45	11:00~12:00	13:30~14:30	18:30~19:30	19:45~20:45
<b>火</b>	<b>モーニングヨガ</b>  朝一番、ゆったりとした呼吸とポーズで体を目覚めさせ、活力をチャージ!! 齊藤先生	<b>ピラティスベーシック</b>  深い呼吸をすることにより、心身の奥深くに働きかけます。 金子先生	<b>ピラティス&amp;トレーニング</b>  ピラティスと簡単な筋力トレーニングを組み合わせたプログラムです。 吉塚先生	<b>ボディメイクエアロ</b>  お腹周り、ヒップ等体の気になる部分を引き締めていくエアロビクスです。楽しく踊ってシェイプアップしていきましょう。 黒野先生	<b>ビューティーヨガ</b>  「内側からも外側からも美しく」をテーマに、しなやかなボディラインをめざして、筋肉にアプローチしていくプログラムです。 池端先生
<b>水</b>	<b>太極拳</b>  中高年向けの健康運動で、最も多く推薦されるエクササイズです! 高橋先生	<b>ベリーダンス</b>  骨盤調整や姿勢改善に効果的! 楽しく踊って美ボディを手に入れましょう! 井上先生	<b>ピラティス</b>  体の奥の筋肉を使い、姿勢改善や代謝効果も高めます。 吉塚先生	<b>ファットバーニング</b>  楽しく踊りながらの脂肪燃焼を目的とした、エアロビクスのプログラムです。 古賀先生	<b>ナイトピラティス</b>  日常生活では意識していなかった、コアの筋肉を効果的に鍛えていきます! 岡留先生
<b>木</b>	<b>初めてのマットピラティス</b>  シンプルな動きで効果が得られます。初めての方でも楽しんでいただけるプログラムです。 今田先生	<b>からだ改善ピラティス</b>  姿勢を整えることにより、からだ本来の機能をもとめてあげるプログラムです。 吉塚先生	<b>リフレッシュヨガ</b>  身体に自信のない方でも安心です。楽しく一緒にリフレッシュしましょう。 澤田先生	<b>シェイプエアロ</b>  大小のボール等も使って、エアロあり、筋トレあり、笑いありの楽しいプログラムです。 田代先生	<b>ビギナーヨガ</b>  ヨガの基本的なポーズを行い、心と身体を暖める穏やかな時間を過ごしましょう。 境先生
<b>金</b>	<b>ZUMBA GOLD ズンバゴールド</b>  初心者、高齢者、身体的にハンデのある方も楽しめるZUMBAです。みなさんも一緒に始めましょう!! 福田先生	<b>ピラティス</b>  体の奥の筋肉を使い、姿勢改善や代謝効果も高めます。 吉塚先生	<b>リラックスヨガ</b>  様々なヨガのポーズをとり、リンパや血液の流れを活性化にして、身体の調子を整えていきましょう。 山下先生	<b>ファイティングエクササイズ</b>  音楽に合わせて動く格闘技エクササイズです。楽しく脂肪燃焼、ストレス発散していきましょう。 黒野先生	<b>ナイトヨガ</b>  緊張から心と身体を解放し、やさしい時間を過ごしましょう。 安田先生