

# この春 新教室が開講 いたします!!

ヒップアップ・  
身体を引締めたい  
あなたはコレ!

## HIIT(ヒット)

NEW



HIITとは高強度インターバルトレーニングのことで、高負荷の自体重筋力トレーニングを20~40秒、ジョギングや足踏みなどの中負荷の運動を10秒~20秒程度繰り返して行うトレーニングで、心肺機能向上・脂肪燃焼・筋力向上に効果的です。

お試し  
無料体験会 4月1日(月) 18:30~19:15

◎開催/月3回 第1・2・3(月) ※祝日の場合は変更  
◎料金/2,500円/月 ※コースは、月曜日 18:30~19:15で開催予定

腰痛予防・  
体幹を鍛えたい  
あなたはコレ!

## バランスボール エクササイズ

NEW



バランスボールを使い座ってリズム体操、腰痛改善の為に体幹トレーニング、ストレッチを行うクラスです。バランスボールに座ってリズム体操は有酸素運動にもなります。

お試し  
無料体験会 4月3日(水) 14:30~15:30

◎開催/月4回 ◎料金/3,300円/月  
※コースは、水曜日 14:30~15:30で開催予定

運動になれない  
あなたはコレ!  
高齢者にも安心!

## チェアトレーニング

NEW



椅子に座ってストレッチ・リズム体操・筋力トレーニングを行います。座ったままで行うので、足腰に不安がある方も安心してトレーニングできます。

お試し  
無料体験会 4月4日(木) 11:15~12:15

◎開催/月4回 ◎料金/3,300円/月  
※コースは、木曜日 11:15~12:15で開催予定

姿勢や身体の  
ラインが気になる  
あなたはコレ!

## ボディ・チェンジ・ ピラティス

NEW



ピラティスの呼吸法と身体の筋肉の意識で、日常使わない筋肉を使い、姿勢改善やボディラインのコントロールをしていくクラスです。60分集中して身体を見つめてみましょう。

お試し  
無料体験会 4月5日(金) 13:00~14:00

◎開催/月4回 ◎料金/3,300円/月  
※コースは、金曜日 13:00~14:00で開催予定

ストレス解消・  
心と身体の健康を求める  
あなたはコレ!

## マインドフルネスヨガ



2月に開講したばかりです♪まだまだ参加者募集中です!! ストレスの軽減や集中力の向上に効果があるといわれているマインドフルネスの要素を取り入れ、瞑想や心地良い音楽の中でヨガを行い、心と身体のバランスを整えていきます。

チェック!! 無料体験いつでもOKです!

◎開催/月4回 ◎料金/3,300円/月  
※コースは、火曜日 10:30~11:30で開催中

### 申込みまでの流れ

お申込みは簡単!  
電話連絡だけでOK♪

まずは下記の番号にお電話を!!

0948-24-2355

空きがあれば  
当時参加も  
OKです♪



### 健康の森多目的施設とは?

トレーニング室・スタジオ・多目的室があり、トレーニング室ではトレッドミルやエアロバイク、筋トレマシンなど充実した設備でトレーニングが行えます。スタジオと多目的室ではレッスンプログラムの他に一般貸出も行っています。隣にはプールの施設もあり、健康づくりに最適な施設です。



レッスンプログラムは  
こちらで行います!



この外観が  
目印です♪



交通  
ACCESS

裏面も  
チェック!!

# 健康の森 多目的施設の *Let's change!!* レッスンプログラム

無料体験実施中!

各教室 | お一人様1回限り | 無料体験OK!

体験をご希望の方は、下記のお問い合わせ先までご連絡ください。  
定員に達している教室もございますので、必ず連絡をお願いいたします。

曜日・時間	教室名	目的・内容等	料金・回数
月	10:30 ~ 11:30	ヨガ&ピラティス ヨガで身体の柔軟性を高め、ピラティスで体幹を引き締めます。 姿勢改善や身体のパフォーマンス、心と身体のバランスを整えます。	◎料金/3,300円/月 ◎回数/月4回
	19:30 ~ 21:00	マプア・ペペ フラダンス教室です。 女性らしい仕草・振付を優雅な音楽に合わせて踊ります。	◎料金/2,060円/月 ◎回数/月2回
火	20:00 ~ 21:00	リラックスヨガ ストレス解消やリラクゼーションを目的とし、ゆっくりとしたヨガの教室。 初心者の方や、ストレッチが苦手な方も参加可能です。	◎料金/3,300円/月 ◎回数/月4回
水	11:00 ~ 12:00	ボディ・チェンジ・ピラティス ピラティスの呼吸法と体の筋肉の意識で日常使わない筋肉を使い、姿勢改善やボディラインのコントロールをしていくクラスです。	◎料金/3,300円/月 ◎回数/月4回
	14:00 ~ 15:00	Kトレ (第2・4水曜のみ) ストレッチ体操や筋力トレーニングを行います。 バランスボールやストレッチボールなども使用し、トレーニングを行っています。	◎料金/3,090円/6回 ◎回数/月2回(3ヶ月1クール)
	18:15 ~ 19:00	ストレッチ&トレーニング ストレッチと筋力トレーニングを組み合わせました教室です。 筋力トレーニングは、参加者誰でもできる自重重でのトレーニングを行います。	◎料金/2,160円/月 ◎回数/月4回
	20:00 ~ 21:00	ボディメイクヨガ ダイナミックなポーズやハードな動きが多いヨガを行います。 運動量が多く代謝もよくなるので、エクササイズ効果が期待できます。	◎料金/3,300円/月 ◎回数/月4回
木	10:00 ~ 11:00	リズム体操&ストレッチ エアロビクスよりも運動強度の低い運動なので、高齢者の方も参加可能です。 リズム体操を行った後ストレッチを行い、使用した筋肉をほぐしていきます。	◎料金/3,240円/月 ◎回数/月4回
	14:00 ~ 15:30	フレッシュ・マプア フラダンス教室です。 女性らしい仕草・振付を優雅な音楽に合わせて踊ります。	◎料金/2,060円/月 ◎回数/月2回
	16:00 ~ 16:45	コアトレーニング コア(体幹)とは、頭・腕・脚を除く部位で、胴体の事です。コアを鍛える事で、 トレーニング効果のアップや筋緊張の緩和、肩こり腰痛の改善に効果があります。	◎料金/3,300円/月 ◎回数/月4回
	19:30 ~ 21:00	スウィート・マプア フラダンス教室です。 女性らしい仕草・振付を優雅な音楽に合わせて踊ります。	◎料金/2,060円/月 ◎回数/月2回
金	10:00 ~ 11:30	ヨガ 筋肉や関節を伸ばすストレッチ効果の高い運動です。また、瞑想などから リラクゼーション効果があります。初めての方でもできるプログラムです。	◎料金/3,600円/月 ◎回数/月4回
	14:30 ~ 15:30	ゆっくりヨガ ゆっくりペースで 身体をほぐしたい あなたはコレ! 初めての方を対象とした、ヨガ教室です。 簡単な動作を行っています。	◎料金/3,300円/月 ◎回数/月4回
	19:00 ~ 20:00	Kick Beat パンチやキック等のキックボクシングの動きを音楽に合わせて行います。 脂肪燃焼やストレス解消に効果的です。	◎料金/3,300円/月 ◎回数/月4回

※無料体験をご希望の方は、事前にご予約をお願い致します。 ※定員に達している場合はキャンセル待ちとなりますのでご了承ください。

お問い合わせ先

健康の森公園 多目的施設

住所) 飯塚市吉北120-6

0948-24-2355

さらに!! 飯塚市第一体育館では 中高年層様向けのスポーツ教室 を開催中!

火曜日

木曜日

卓球教室

初心者の方でもラケットの持ち方など基礎から指導します。卓球教室で学ばれた方のなかで、「サークルを立ち上げる方」「大会出場を目指し、より練習をされる方」「健康維持のための方」と様々です。

開催 【火曜日】9:30~11:30  
【木曜日】9:30~11:30  
受講料 4,500円  
1期3ヶ月(12回コース)  
(年4期)



水曜日

らくらくリズム体操教室

音楽を聴きながら、自分では気づかない身体のゆがみや姿勢を直すことで、いつの間にか身体が軽くなっていく体操です。身体を動かすことで心も身体もリフレッシュさせましょう。

開催 水曜日  
14:00~15:30  
受講料 5,000円  
1期3ヶ月(10回コース)  
(年4期)



金曜日

じゃんしゃん動こう体操

小さなボール投げ運動から始まり、身体の動きを理解しながら体幹を鍛えていきます。自身にあった身体の動きで、身体を作り上げていきましょう。

開催 金曜日  
10:00~11:30  
受講料 4,000円  
1期3ヶ月(10回コース)  
(年4期)



お問い合わせ先

飯塚市第一体育館

飯塚市体育協会  
住所) 飯塚市枝国666-11

0948-22-6799