

2018年 **4月28日-29日**  
(SAT) (SUN) 10:00  
18:00

場所：白岩体育館(佐賀県武雄市)

～武雄フィットネスまつり～

# JOYNT

喜ぶ! 関わる! 繋がる!  
**Joy! Join! Joint! in 武雄**

フィットネスで日本を元気にする!!

「JOYNT」とは、地方自治体のご協力をいただき、各地域の皆様へ、体を動かすことの素晴らしさや楽しさを伝え、自らの健康増進に努めていただくことを目的としたイベントです。「JOYNT」を通して、各地域でのフィットネス人口が増加し、皆様の生活習慣病予防などに、少しでも役立つ情報が提供できたらと考えております。さらには、各地域に「健康のための運動とは何か?」を提唱し、運動する機会を創出することで「フィットな街づくりに貢献したい!」そんな願いが込められたイベントとなっております。皆様のご参加を心よりお待ちしております!!

- 18歳以下(高校生以下)の武雄市在住、在学の方!
- ZUMBA® KIDSは15才以下(中学生以下)の方!
- ※ZUMBA® KIDSご受講の15才以下(中学生以下)は、その後のプログラムも受け放題!

参加料  
**無料**  
(タダ)

### 武雄市民価格(税込)

1DAYパスポート/¥3.000  
2DAYパスポート/¥5.000

### さわやかクラブ武雄会員価格(税込)

1DAYパスポート/¥2.000  
2DAYパスポート/¥3.000

●主催: JAPAN WELLNESS INNOVATION(JWI) ●協力: 武雄市

イベント  
スケジュールや  
プログラム詳細は、  
別紙をご確認  
ください。

お申込み期間  
2018年  
4月2日(月)~  
4月27日(金)

受付場所: **武雄市生涯学習課スポーツ係 (武雄市文化会館内)**  
〒843-0022 武雄市武雄町武雄 5538-1  
TEL: 0954-23-5168 FAX: 0954-23-5167

受付時間: 平日 9:00~17:00

イベントの詳細、プログラムの詳細に関するお問い合わせは下記までお願いいたします。  
JWI 事業推進部  
TEL: 0120-13-9680 (平日10-18) ■Eメール: info@j-wi.co.jp (24時間受付)

※なお、4月2日(月)からの受付に関するお問い合わせは、武雄市生涯学習課スポーツ係までお願いいたします。



# JOYNT

喜ぶ! 関わる! 繋がる!  
Joy! Join! Joint! in 武雄

2018年 4月28日(SAT) - 29日(SUN) 10:00 ~ 18:00

場所: 白岩体育館 佐賀県武雄市武雄町武雄4814

参加料	武雄市民価格(税込)	さわやかクラブ武雄会員価格(税込)
	■1DAYパスポート/¥3,000 ■2DAYパスポート/¥5,000	■1DAYパスポート/¥2,000 ■2DAYパスポート/¥3,000

## Time Schedule タイムスケジュール

\*一部スケジュール等を変更する場合がございます。

### 4月28日(土) DAY 1

	時間	セッション名	担当インストラクター
1本目	10:00 ~ 11:00	ZUMBA® KIDS	George lu, 坂口昌子
2本目	11:45 ~ 12:45	カポエイラ	George lu
3本目	13:30 ~ 14:30	FATBURN EXTREME	藤岡可帆
4本目	15:15 ~ 16:15	太極舞	長林みどり
5本目	17:00 ~ 18:00	ZUMBA® PARTY	George lu, 坂口昌子

### 4月29日(日) DAY 2

	時間	セッション名	担当インストラクター
1本目	10:00 ~ 11:00	HIP HOP	George lu
2本目	11:45 ~ 12:45	Dance It Out	田丸美千代, 長谷山留美
3本目	13:30 ~ 14:30	STRONG by ZUMBA®	George lu
4本目	15:15 ~ 16:15	マインドウェルネス瞑想	貝原良太, 峯三保
5本目	17:00 ~ 18:00	ZUMBA® PARTY	George lu, 坂口昌子

- 当日は、受付時にお渡ししたリストバンドを着用の上、各セッションにご参加ください
- 持ち物: 運動できる服装、タオル、お着替え、室内シューズ、水分などをお持ちください
- セッション中の写真、動画撮影は厳禁といたします ■受付は30分前より行います。



全国各地から、JWIおすすめの講師陣によるセッションを企画している他、世界中で大人気のダンスフィットネスエクササイズ「ZUMBA®」では、香港のZUMBA®教育スペシャリストでもあるGeorge luが来日し、貴重なセッションを担当いただきます。その他、今、フィットネス業界でHOTなセッションばかりをラインナップいたしました

## ZUMBA® KIDS

大人気ダンスフィットネスZUMBA®の子ども向けプログラムです。ダンスの振付けやスキルに拘らず、発育発達に応じたダンスの楽しみ方をお伝えいたします。ダンスに苦手意識を持った子どもでも、十分に楽しむことのできるプログラムです。勿論、親子で一緒に踊って楽しむことも可能です。

## 太極舞

太極拳や中国舞踊、オリエンタルなエッセンス満載の「太極舞」。対象者を選ばない超ローインパクトエクササイズに大注目!!個性的な魅力あふれる太極舞の世界観を体感してください。数多いバリエーションの中からおススメファンクラスバージョンでおくらします。

## Dance It Out

Dance It Outは、ヒップホップ・ハリウッド・カントリー/ライダンス・ジャズ・アフリカン・フラ・ロシアン・ラテンスタイル・ディスコなど、様々なジャンル取り入れているダンス系プログラムで、心肺機能や筋力、柔軟性の向上などに効果がある総合的な運動です。様々なダンススタイルにより参加者はパーティのような雰囲気を楽しみながら最大限の効果を期待することができます。

## カポエイラ

カポエイラとは、様々なことを禁止されていたブラジルの奴隷達が、音楽に合わせて、ダンスにカモフラージュしながら練習していた格闘技、護身術が元になった伝統芸です。華麗でアクロバティックな技の数々とお互いに歯車のように動きを噛み合わせて闘うような動きを、独特な音楽とリズムに乗せながらフィットネス化したプログラムとなります。

## ZUMBA® PARTY

ラテンを中心とした音楽を楽しみながら、早いリズムと遅いリズム、インパクトのある動きと緩やかな動きなどが組み合わされたダイナミックでエキサイティングなインターミットトレーニング形式のワークアウトです。ダンスとエアロビクス/フィットネスを組み合わせたものがベースとなっており、レジスタンストレーニングや体幹トレーニングの要素も取り入れられているので、様々なフィットネスの目的を達成することができるプログラムです。

## STRONG by ZUMBA®

「STRONG by ZUMBA®」とは、音楽と効果音が織り成す新感覚のインターバルトレーニングです。他のグループエクササイズとは異なり、音に合わせて強度変換をしていく特徴があり、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。また、どなたにも楽しみながらトレーニング効果が得られ、これまでのあなたの限界値をより早く超えることが可能です。

## FATBURN EXTREME

その名の通りファットバーン(脂肪燃焼!)に効果絶大の大変パワフルな、英国生まれのFATBURN EXTREME。持っている力を全て出し切る!そして、最大限の力を発揮する為に休憩することが歓迎される!なんともユニークで、オリジナル性に溢れるトレーニングコアに基づき、誰もがチャレンジしたくなる!そしてオールアウト!そして爽快感!!そんな今感じたことのないトレーニングプログラムです。

## HIP HOP

アップ↑(上で音を取る)とダウン↓(下で音を取る)のリズムをとりながら、様々な種類のステップを組み合わせたダンスジャンル。それをGeorgeオリジナルで、フィットネス化したセッションとなります。GeorgeのCOOLでバリエーションに富んだコアのプレイクダウンもごございますので、是非、ご期待ください。

## マインドウェルネス瞑想

マインドウェルネス瞑想とは、マインドフルネスと医学的目標から内科医であるDrカイボーが展開するものです。“無”になることで、身体のことや身の回りのことで新たな気づきが生まれるかも知れません。また、Miholyの優しい声で癒されながら、心と体と頭をゆっくり休ませましょう。

お申込み期間  
2018年  
4月2日(月)~  
4月27日(金)

受付場所: 武雄市生涯学習課スポーツ係 (武雄市文化会館内)  
〒843-0022 武雄市武雄町武雄 5538-1  
TEL: 0954-23-5168  
FAX: 0954-23-5167

受付時間  
平日 9:00~17:00

イベントの詳細、プログラムの詳細に関するお問い合わせは下記までお願いいたします。  
JWI 事業推進部 ▶ TEL: 0120-13-9680 (平日10-18) ■ Eメール: info@jwi-co.jp (24時間受付)

※なお、4月2日(月)からの受付に関するお問い合わせは、武雄市生涯学習課スポーツ係までお願いいたします。