

2019年 4月 27日 - 28日 2DAYS
(SAT) (SUN)

会場：白岩体育館 佐賀県武雄市武雄町武雄4814
大競技室(Experienceエリア)&小競技室(Studyエリア)

～武雄市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 武雄を元気にする!

体を動かすことの素晴らしさや楽しさを感じていただくことが目的の地域活性化フィットネスイベント「JOYNT」。コンセプトは「JOY(喜ぶ)、JOIN(関わる)、JOINT(繋がる)」。当イベントでは、JWIおススメのフィットネスプログラムをご体験いただき、心と体の健康について見つめ直す機会を創出したいと考えております。また「フィット(元気)な街づくりに貢献したい!」という弊社の願いを含め、フィットネスプログラムの体験のみならず、インストラクターになるための講習会も同時に開催いたします!

PROGRAM



イベントスケジュールや
プログラム詳細は
裏面をご確認ください

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

18歳以下(高校生以下)の武雄市在住、在学の方! ▶ 参加料 **無料** (Experienceエリアのみ)

お申込み期間
2019年
4月1日(月)~
4月26日(金)

受付場所：市内各町公民館 9時~17時(平日のみ)
白岩体育館 9時~22時(火曜休館)
〒843-0022 武雄市武雄町大字武雄4814番地
電話番号0954-22-3227

イベント会場：白岩体育館
武雄市武雄町武雄 4814
大競技室 (Experience エリア) &
小競技室 (Study エリア)

イベント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 企画事業部
TEL:0120-13-9680 (平日10-18) ■Eメール: event@j-wi.co.jp (24時間受付)

※なお、受付に関するお問い合わせは、
生涯学習課までお願いいたします。
TEL:0954-23-5168



JOYNT 2019年 4月27日-28日

Joy! Join! Joint! in 武雄

白岩体育館 佐賀県武雄市 武雄町武雄4814

会場：大競技室(Experienceエリア) & 小競技室(Studyエリア)

参加料 税込み価格	Experienceエリアのみ	Studyエリアのみ	Experienceエリア&Studyエリア2DAYSセット
	●1DAYバス(27日(土) or 28日(日)のどちらか) 武雄市民：各 ¥3,000 特別価格 ●2DAYバス(27日(土)&28日(日)の両日) 武雄市民：各 ¥5,000 特別価格	●AFAA プライマリー(PC)検定(27日(土)) ¥10,800 ※通常¥63,055で¥42,255もお得です! ●ZUMBA® BASIC1(28日(日)) ¥29,000 ※通常¥36,720と¥7,720もお得です! また、通常2日のところが1日で認定取得が可能となります。	●AFAA プライマリー(PC)検定セット 27日(土):AFAA プライマリー(PC)検定 28日(日):Experienceエリア1DAYバス 武雄市民：¥10,800 特別価格

なんと! Experience エリアはご招待!

Time Schedule タイムスケジュール

*一部スケジュールに変更が伴う場合がございます。

4月27日(土) DAY 1			
Experience エリア			Study エリア
時間	セッション名	担当プレゼンター	10:30~18:30
1本目 10:30~11:30	K POP ~ZUMBA® STYLE~	JJ Kim	AFAA プライマリー(PC)検定 担当プレゼンター 大塚 茂之
2本目 12:15~13:15	grow up pilates on the beat	吉田 かおり	
3本目 14:00~15:00	ZUMBA® PARTY	豊福 章江 with ZUMBA® LOVERS from SAGA	
4本目 15:45~16:45	マインドウェルネス瞑想	貝原 良太&峯 三保	
5本目 17:30~18:30	ZUMBA® PARTY	JJ Kim & 豊福 章江	
4月28日(日) DAY 2			
Experience エリア			Study エリア
時間	セッション名	担当プレゼンター	9:30~18:30
1本目 10:30~11:30	アクティブ ストレッチ	大塚 茂之	ZUMBA® BASIC1 1DAYスペシャル 担当プレゼンター 和田野 広美 ピケロ カティウスカ・西村 カチア
2本目 12:15~13:15	FATBURN EXTREME	藤岡 可帆 with FBX LOVERS from SAGA	
3本目 14:00~15:00	ZUMBA® PARTY	JJ Kim	
4本目 15:45~16:45	太極舞	森田 初美	
5本目 17:30~18:30	ZUMBA® PARTY	JJ Kim & 豊福 章江	

■フィットネスウェアの即売会も実施予定! ■PST(パーソナルスポーツトレーナー)ブースを設置予定!健康な体づくりのためにご活用ください。 ■受付は開始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、韓国のZUMBA® JAMMER(振付師)でもあるJJ Kim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



韓国のZUMBA® JAMMER(振付師)JJ Kimがお届けするK POP~ZUMBA® Style~。ミニマスタークラスにK POPの曲のブレイクダウンがあり、ZUMBA®クラスでも使えるコアが満載です! JJ Kimのパワー溢れる身体の使い方も必見です! もちろんZUMBA®インストラクターでなくても、十分お楽しみいただけるセッションとなっております。



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。



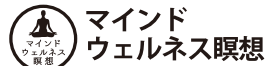
その名の通りファットバーン(脂肪燃焼!)に効果絶大の大変パワフルな、英国生まれのFATBURN EXTREME。持っている力を全て出し切る!そして、最大限の力を発揮する為に休憩することが歓迎される!なんとユニークで、オリジナル性に溢れるトレーニングコリオに基づき、誰もがチャレンジしたくなる!そしてオールアウト!そして爽快感!! そんな今感じたことのないトレーニングプログラムです。



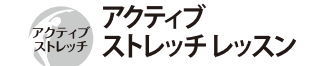
筋力、柔軟性を共に高め、安定した軸を作ることによって理想的な姿勢、整ったボディライン、パフォーマンスの向上に効果的とされるピラティス。その多くのエクササイズは赤ちゃんが生まれて成長していく過程をヒントにつくられています。今回は成長過程を辿るとともに、ピートに合わせて動くことで、よりエクササイズに集中し、全身が甦る新感覚のピラティスをお楽しみください。



「腰痛・膝痛の予防改善に!!ぎっくり腰や膝関節痛で辛いすまね。でもそれって知識があれば、予防できたり、痛みを軽減することは可能なんです!基本的な筋肉の仕組みや体の使い方を工夫するだけの難しいことはありません。私には「もう遅い」や「まだ早い」なんてことはなく、良いことも悪いことも積み重ねて症状が表れます。ご自身のため、ご家族のため、この機会に是非PCを勉強してみてください!!」



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線から内科医である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しれません。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。



カラダと気持ちアクティブにストレッチしましょう。PFT(パーソナルフィットネストレーナー)の視点から、関節の動きを理解し、動きを組み合わせれば、自由自在にカラダの準備ができます。曲線の動きは、呼吸を導き、自然と笑みがこぼれますよ。今回は現場でお使いできますよう、レジュメ解説付きをご用意お待ちしております。



太極拳や中国舞踊、オリエント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。数多いパリエーションの中からオススメファンクラスバージョンをお楽しみください。



あなたもZUMBA®でPARTYのような毎日を楽しみませんか? ZUMBA®の基礎となるフォーミュラと、4つの基本リズム(メレンゲ、サルサ、クンビア、レゲトン)のステップを習得いたします。ZUMBA®創始者BETO PEREZ氏のエクササイズに対する考え方を学びます。このトレーニングを受講することで、ZUMBA®インストラクターとしてZUMBA®クラスの指導をすることが可能となります。



お申込み期間
2019年
4月1日(月)~
4月26日(金)

受付場所：市内各町公民館 9時~17時(平日のみ)
白岩体育館 9時~22時(火曜休館)
〒843-0022 武雄市武雄町大字武雄4814番地
電話番号0954-22-3227

イベント会場：白岩体育館
武雄市武雄町武雄 4814
大競技室 (Experience エリア) &
小競技室 (Study エリア)



イベント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 企画事業部
TEL:0120-13-9680 (平日10-18) Eメール: event@j-wi.co.jp (24時間受付)

※なお、受付に関するお問い合わせは、生涯学習課までお願いいたします。
TEL:0954-23-5168