

スタジオレッスン祝日プログラム

平成29年11月23日(木・祝)【勤労感謝の日】

①チャレンジSTEP

【難易度 ★★★】 【活動量 ◆◆◆】

14:00~15:00

先着20名限定!

ステップ台を使用した基本動作を中心とし、下半身強化とシェイプアップに効果的なレッスンです!!
汗をかいてリフレッシュしたい人におすすめです。

②リラックスヨガ

【難易度 ★★】 【活動量 ◆◆】

15:15~16:15

ヨガストレッチの中にやさしいポーズを取り入れたレッスンです。
また、5分間の瞑想も行い、心と体を整えます。ぜひ、ご参加ください。

- 受付期間：10月11日(水)~11月22日(水)
- 場所：アクアドームスタジオA
- 参加費：510円/各レッスン
- 定員：①20人/レッスン
②30人/レッスン
- 担当：田中 美千代



【スイミングスクール受講生の人】
スクール参加カードのシール1枚で、
1レッスン無料で参加することができます。

【申し込みについて】

- ※受付はアクアドームフロントで行います。(電話受付可)
- ※定員になり次第締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。
- ※当日欠席の場合、返金は致しかねますのでご了承ください。
- ※ご入金は11月22日(水)21:30までお願いいたします。

問い合わせ先：宗像ユリックスアクアドーム(TEL:0940-37-1377)