

スタジオレッスン祝日プログラム

平成30年3月21日(水・祝)「春分の日」

① ゆったりストレッチ

14:00~14:50

【難易度 ★】 【活動量 ◆】

ゆっくりと時間をかけて全身を伸ばしていきます。
運動が初めての人でも気軽にご参加いただけます。

② スタジオ入門

15:00~16:00

【難易度 ★★】 【活動量 ◆◆】

簡単なエアロビクスとストレッチ、筋力トレーニングを
組み合わせたレッスンです。
スタジオレッスンが初めての人でもご参加いただけます。

- 受付期間：2月14日(水)～3月20日(火)
- 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：30人/各レッスン
- 担当：山邊 千恵

【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3月20日(火)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)

