

# スタジオレッスンは祝日プログラム

## 平成30年5月4日(金・祝)「みどりの日」



### ①リラックスヨガ

14:00~15:00

【難易度 ★】 【活動量 ◆】

ストレッチの中にやさしいヨガ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。

### ②ちょこっと頑張るエンジョイエアロ

15:15~16:15

【難易度 ★★★】 【活動量 ◆◆◆◆】

エアロビクスを最近始めた人や、動きに慣れていない人でも  
楽しんでいただけるレッスンです。ぜひ、チャレンジしてみませんか？



- 受付期間：4月1日(日)～5月3日(木・祝)
- 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：田中 美千代

#### 【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5月3日(木・祝)21:30までをお願いいたします。



スイミングスクール参加シールをお持ちの皆さまは、  
**シール1枚につき1レッスン無料**で参加することができます。



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