

# スタジオレッスンは祝日プログラム

## 平成30年7月16日(月・祝)「海の日」

### ①体ほぐし ポールでリセット 13:00~14:00

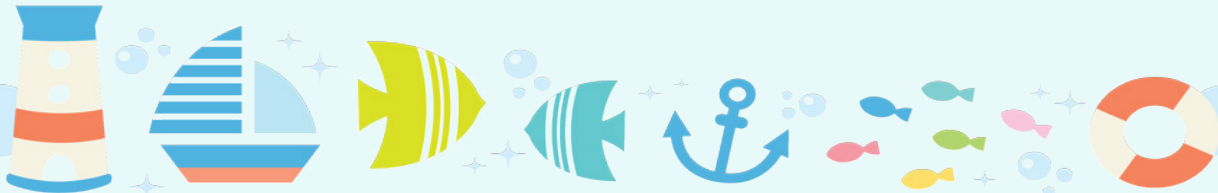
【難易度 ★】 【活動量 ◆】

ストレッチポールを使い、全身をほぐし、整えるオリジナルレッスンです。

### ②ラテンシェイプエアロ 14:15~15:15

【難易度 ★★★】 【活動量 ◆◆◆】

ラテンの動きを楽しみながら行うエアロビクスです。初心者から慣れていている人まで楽しんでいただけるレッスンです。



- 受付期間：6月1日(金)~7月15日(日)
- 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7月15日(日)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)

