

スタジオレッスン祝日プログラム

2018年10月8日(月・祝)「体育の日」

①筋トレシェイプ

14:00~15:00

【難易度 ★★★】 【活動量 ◆◆◆】

ダンベルを使用しながら全身を引き締め、シェイプアップ!!
筋力をつけたい人、減量したい人におすすめです。
最後はストレッチで疲れた身体をほぐします。

②エンジョイキックボクササイズ

15:10~16:10

【難易度 ★★★】 【活動量 ◆◆◆◆◆】

パンチやキックなどの動きを取り入れ、
汗をかいてスッキリしたい人におすすめです♪
楽しみながら脂肪燃焼しましょう!!!



- 受付期間：9月19日(水)~10月7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：今古賀 雅夫

【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10月7日(日)21:30までお願いいたします。

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)

平成30年度 スタジオレッスン祝日プログラム年間開催予定日

平成30年	第1回	4月29日(日・祝)「昭和の日」	済
	第2回	5月4日(金・祝)「みどりの日」	済
	第3回	7月16日(月・祝)「海の日」	済
	第4回	9月23日(日・祝)「秋分の日」	
	第5回	10月8日(月・祝)「体育の日」	
	第6回	11月23日(金・祝)「勤労感謝の日」	
	第7回	12月23日(日・祝)「天皇誕生日」	
平成31年	第8回	1月14日(月・祝)「成人の日」	
	第9回	2月11日(月・祝)「建国記念の日」	
	第10回	3月21日(木・祝)「春分の日」	

★1日2レッスン開催予定です。

★『510円』または、『スクールシール1枚』で1レッスン参加できます。

皆さまのご参加お待ちしております！

