

スタジオレッスン祝日プログラム

2019年1月14日(月・祝)「成人の日」



①ボディコンディショニング

13:00~14:00

【難易度 ★★】 【活動量 ◆◆】

全身の筋肉をゆるめ、骨格のゆがみを調整していきます。
さらにストレッチや自重トレーニングを行い、体を整えます。
無理なく体を動かすことができます。初めての人も大丈夫です。

②らくらくエアロ

14:10~15:10

【難易度 ★★】 【活動量 ◆◆◆】

基本の動きを中心に行うレッスンです。
楽しく体を動かし、汗をかいてリフレッシュしましょう！



- 受付期間：2018年12月14日(金)～
2019年1月13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：山邊 千恵



【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1月13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)