

スタジオレッスンは祝日プログラム

2024年 5月5日(日・祝) こどもの日





① **シンプルエアロ**    13:00~14:00
 【難易度 ★★★】 【運動強度 ◆◆◆】

シンプルな動きでしっかり汗をかき、脂肪を燃焼していきます。

② **アレンジ中級エアロ**    14:15~15:15
 【難易度 ★★★★★】 【運動強度 ◆◆◆◆】

エアロビクスに少し慣れてきた皆様、軽やかなステップにチャレンジ！
 楽しく汗をながしましょう。

運動強度 (身体)		難易度	
◆	…非常に楽	★	…非常に簡単
◆◆	…楽	★★	…簡単
◆◆◆	…ややきつい	★★★	…やや難しい
◆◆◆◆	…きつい	★★★★★	…難しい

-  …運動が初めての人でも大丈夫
-  …ストレッチ、コンディショニング系
-  …脂肪燃焼に効果的な有酸素運動
-  …シューズが必要なレッスンです

- 場 所：アクアドームスタジオA
- 参加費：550円/各レッスン
- 担当：①② 田中 美千代

各クラス定員30人

※ウエルネスクラブ限定スタジオフリーパス対象外です。

【受付方法について】

- ①レッスン開始15分前に受付簿へ記名。
- ②チケット購入し、チケットをフロントに提示。
- ③チケットをインストラクターに提出。

受付方法が変更
になりました。

←スイミングスクール参加シール、
 宗像市運動施設利用料金助成券(宗像市健康福祉部 国保医療課発行)をお持ちの皆さまは、
1枚につき1レッスン無料で参加することができます。

年	開催日時	年	開催日時
2024	7月15日(月・祝)「海の日」	2025	1月13日(月・祝)「成人の日」
	8月11日(日・祝)「山の日」		2月11日(火・祝)「建国記念の日」
	9月16日(月・祝)「敬老の日」		3月20日(木・祝)「春分の日」
	9月22日(日・祝)「秋分の日」		
	10月14日(月・祝)「スポーツの日」		
	11月3日(日・祝)「文化の日」		
	11月23日(土・祝)「勤労感謝の日」		

問い合わせ先: 宗像ユリックスアクアドーム