

ちょいスタ★1月

開催時間 13:15 ~ 13:45

📖 身体をほぐしたい方!

身体のコンディションを整える、ストレッチ系

- ・ポール de リラックス・肩甲骨・骨盤

🚶 軽く身体を動かしたい方!

激しい運動は行わず、自分のペースで全身運動

- ・呼吸で姿勢改善
- ・部位別トレーニング
- ・ゆるゆる全身運動
- ・Let's チャレンジ
- ・パンチ&キックショート

NEW!!

🔥 たくさん汗をかきたい方!

ダンベルやステップ台を用いて筋力UP

- ・ウエストシェイプ
- ・サーキットトレーニング

場 所 : アクアドーム スタジオA

参加費 : 200円

定 員 : 20人 (開始**15分前**より受付いたします)

※正面玄関入口のスタジオ受付簿へ氏名の記入をお願いいたします。

※場合によっては、急きよ中止、また定員削減になる可能性もございます。

問い合わせは宗像ユリックスアクアドームまで TEL : 0940-37-1377

5日(木) 部位別トレーニング ~体幹~ : 清水

6日(金) ポール de リラックス : 江副

🏠 11日(水) パンチ&キックショート : 植田

12日(木) 呼吸で姿勢改善 ~腹筋~ : 園田

13日(金) 部位別トレーニング ~肩~ : 清水

18日(水) 呼吸で姿勢改善 ~肩・胸~ : 園田

🏠 19日(木) ゆるゆる全身運動 : 江副

🏠 20日(金) パンチ&キックショート : 植田

25日(水) 呼吸で姿勢改善 ~腹筋~ : 園田

🏠 26日(木) Let's チャレンジ : 上田

🏠 27日(金) ウエストシェイプ : 今古賀

※難易度は非常に簡単~簡単、運動強度は非常に楽~楽程度です



夜のちょいスタ 始めます!

開催時間

18:15 ~ 18:45

12日(木) 園田

26日(木) 今古賀

内容 : サーキットトレーニング🔥

心肺機能向上や脂肪燃焼を目指します。

シューズが必要です🏠

裏面はちょいプールです

ちょいプール 1月

水、金：15：30～16：00 土：14：30～15：00



軽く身体を動かしたい方！

- ・水中エクササイズ
水中で体脂肪燃焼や、筋力トレーニングを効率よく行います。
- ・水中ストレッチ
水の特徴を活かし、身体の可動域を広げるエクササイズです。



水中での歩き方を知りたい方！

- ・ちょこっと水中ウォーク
脂肪燃焼を目的とした水中歩行のレッスンです。
水中での歩き方・ポイントなどを知ることができます。
- ・水中ウォーキング
体幹強化を目的とした水中ウォーキングのレッスンです。
陸上で行う体幹トレーニングよりも楽に鍛えることができます。



たくさん身体を動かしたい方！

- ・アクアサーキット
有酸素運動と筋トレを行い、心肺機能や筋力の向上を目指します。
楽しく行い、ストレス解消していきましょう。

場 所：温水プール 1コース

参加費：一般 500円

ウエルネス会員 200円

※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) 1枚で参加できます。

定 員：10人 (先着順)

6日 (金) 水中ストレッチ：園田

7日 (土) 水中エクササイズ：植田

11日 (水) ちょこっと水中ウォーク：清水

13日 (金) 水中ウォーキング：今古賀

14日 (土) アクアサーキット：上田

18日 (水) ちょこっと水中ウォーク：清水

20日 (金) 水中ウォーキング：今古賀

25日 (水) 水中エクササイズ：植田

27日 (金) アクアサーキット：上田

【申込方法】各レッスン当日の1週間前より受付を行います

※場合によっては、急きよ中止、また定員削減になる可能性もございます。

問い合わせは宗像ユリックスアクアドームまで TEL：0940-37-1377

裏面はちょいスタです