

# スタジオレッスン祝日プログラム

2021年5月 5日 (水・祝) こどもの日

## ①ファンクエアロ

10:45~11:45

【難易度 ★★】 【運動強度 ◆◆】

楽しいダンスで有酸素運動！ファンクエアロをやったことがない方も、リズムのとり方からスタートしますから、うまくできなくても楽しめる60分です。

※ファンクとは、アフリカの民族音楽の要素を取り入れたジャズダンスのスタイルです。

## ②フロアで筋トレ

12:00~13:00

【難易度 ★★】 【運動強度 ◆◆◆】

座ってできる、寝転んでできる、その場でできる筋力トレーニングのレッスンです。

小さい筋肉から大きい筋肉をエクササイズしていきます！

- 受付期間：3月20日（土・祝）～5月4日（火・祝）
- 場所：アクアドームスタジオA
- 参加費：540円/各レッスン
- 定員：19人/各レッスン
- 担当：専頭 美枝



### 【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5月4日(火・祝)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、  
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。

問い合わせ先:宗像ユリックスアクアドーム(TEL:0940-37-1377)