

ちょいプール 6月

水、金：15：30～16：00 土：14：30～15：00

1日（水）ちょこっと水中ウォーク：清水

3日（金）水中エクササイズ：植田

4日（土）アクアサーキット：上田

8日（水）水中エクササイズ：植田

10日（金）水中ウォーキング：今古賀

15日（水）ちょこっと水中ウォーク：清水

17日（金）水中エクササイズ：植田

24日（金）水中ウォーキング：今古賀

29日（水）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 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）

ちょいスタ★6月

開催時間 13:30～14:00

🏊 1日（水）ケア de 運動：植田

2日（木）ゆるゆる全身運動：江副

🏊 3日（金）ウエストシェイプ：今古賀

9日（木）ポール de 肩甲骨：上田

10日（金）部位別トレーニング～肩～：清水

🏊 15日（水）ケア de 運動：植田

16日（木）ポール de 骨盤：江副

🏊 17日（金）筋トレシェイプショート：今古賀

22日（水）Let's チャレンジ：上田

23日（木）呼吸で姿勢改善～腹筋～：園田 NEW

24日（金）部位別トレーニング～体幹～：清水

🏊 29日（水）部位別トレーニング～お尻～：江副

※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

場 所：アクアドーム スタジオA

参加費：200円

定 員：20人（開始10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