

ちょいスタ

📖 身体をほぐしたい方！

20人 ポールdeボディケア



ストレッチポール®を使用して全身の筋肉をゆるめ、骨格の歪みを調整していきます

20人 骨盤健康体操

ストレッチポール®ひめトレを使用し、呼吸と簡単な動作で骨盤底筋群をきたえます

🚶 軽く身体を動かしたい方！

30人 腹筋道場

正しい姿勢で、効率よく腹筋を鍛えます



20人 チェアde運動

椅子に座ってできるトレーニングやリズム体操をおこないます

20人 ダンベルトレーニング

ダンベルを使って上半身のトレーニングをおこないます

時間が異なりますのでご注意ください。

2024年		9月	
開催日	開催時間	内容	担当
5日(木)	10:45~11:15	腹筋道場	清水
6日(金)	18:40~19:10	ポールdeボディケア	江副
10日(火)	18:40~19:10	骨盤健康体操	江副
13日(金)	10:45~11:15	チェアde運動	上田
19日(木)	15:30~16:00	ダンベルトレーニング	中

場 所：宗像ユリックスアクアドーム ダンススタジオA

参加費：220円または、

ウエルネスクラブ会員限定スタジオフリーパス購入者対象(※1)

定 員：20人~30人(先着順)

※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。

※場合によっては急ぎよ中止、また定員削減になる可能性もございます。

裏面はちょいプールです