

# ちょいスタ

火～金

時間が異なりますのでご注意ください。

## 📖 身体をほぐしたい方！

### 20人 ポールdeボディケア

身体のコンディションを整える、ストレッチ系



## 🚶 軽く身体を動かしたい方！

### 20人 腹筋道場

正しい姿勢で、効率良く腹筋を鍛えます



### 20人 セラバンドトレーニング

セラバンドを使ってストレッチやトレーニングをおこないます

### 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



## たくさん汗をかきたい方！

### 30人 パンチ&キックショート



パンチやキックなどの動きを取り入れ、脂肪燃焼に効果的です

2024年

6月

開催日	開催時間	内容	担当
4日 (火)	10:45~11:15	パンチ&キックショート	今古賀
4日 (火)	18:45~19:15	ポールdeボディケア	上田
6日 (木)	10:45~11:15	腹筋道場	清水
7日 (金)	10:45~11:15	ポールdeボディケア	上田
12日 (水)	18:15~18:45	セラバンドトレーニング	中
19日 (水)	15:30~16:00	ダンベルトレーニング	中
20日 (木)	10:45~11:15	腹筋道場	清水
28日 (金)	18:20~18:50	ポールdeボディケア	江副

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

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、急きよ中止、また定員削減になる可能性もございます。