

# 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！**

 **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！**

 **腹筋道場**



正しい姿勢で、効率良く腹筋を鍛えます

 **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

※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。

2024年

7月

開催日	開催時間	内容	担当
2日（火）	18：45～19：15	ポールdeボディケア	江副
12日（金）	10：45～11：15	チェアde運動	上田
18日（木）	10：45～11：15	ポールdeボディケア	中
19日（金）	10：45～11：15	腹筋道場	清水
26日（金）	18：45～19：15	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（※1）

定 員：20人～30人（先着順）

※1 ウエルネスクラブ会員限定 スタジオフリーパスについて  
2,200円/月で「ちょいスタ」の他、「レギュラーレッスン」「サンデープログラム」が  
受け放題となります。急きよ、レッスンが中止になる可能性がございますが、返金はできません。

裏面はちょいプールです