スタジオレッスン祝日プログラム 2024年 9月16日(月・祝) 敬老の日

①サーキットトレーニング 🔞 📤 14:00~15:00

★★】【運動強度 【難易度

有酸素運動と筋力トレーニングを交互におこない、シェイプアップを 目的とします。

ピラティス 🔱





15:15~16:15

【難易度 ★★】【運動強度

深い呼吸でインナーマッスルを強化し、身体のバランスを整えます。

運動強度(身体)

・・・非常に楽

••• 楽

・・・・ややきつい

・・・・ きつい

難易度

・・・非常に簡単

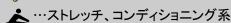
•••簡単 **

*** ・・・・やや難しい

★★★★ …難しい



…運動が初めての人でも大丈夫



★ …脂肪燃焼に効果的な有酸素運動

🚢 …シューズが必要なレッスンです

所:アクアドームスタジオA ●場

加 費:550円/各レッスン 多

当:①今古賀 雅夫 ②若杉 あゆみ ●扣

※ウエルネスクラブ限定スタジオフリーパス対象外です。

各クラス定員30人

【受付方法について】

- ①レッスン開始15分前に受付簿へ記名。
- ②チケット購入し、チケットをフロントに提示。
- ③チケットをインストラクターに提出。



←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。

年	開催日時	年	開催日時
2024	9月22日(日・祝)「秋分の日」	ł ł	1月13日(月・祝)「成人の日」
	10月14日(月・祝)「スポーツの日」		2月11日(火・祝)「建国記念の日」
	11月3日(日・祝)「文化の日」		3月20日(木・祝)「春分の日」
	11月23日(土・祝)「勤労感謝の日」		

問い合わせ先:宗像ユリックスアクアドーム

☆ 宗像 ユリックス アクアドーム

スタジオレッスン祝日プログラム 2024年 9月22日(日・祝) 秋分の日

①らくらくヨガ





13:00~14:00

【難易度

★】【運動強度



ゆっくりと呼吸を感じながら身体をほぐします。日常生活が楽になります。

②脂肪燃焼エアロ







4 14:15~15:15

【難易度 ★★★】【運動強度



簡単に楽しく脂肪燃焼していくクラスです。

運動強度(身体)

・・・非常に楽

••• 楽

・・・・ややきつい

・・・・きつい

難易度

・・・非常に簡単

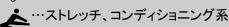
•••簡単 **

*** ・・・・やや難しい

★★★★ ・・・難しい



…運動が初めての人でも大丈夫



★ …脂肪燃焼に効果的な有酸素運動

🚢 …シューズが必要なレッスンです

所:アクアドームスタジオA 場

加 費:550円/各レッスン 多

当:①② 田中 美千代 ●扣

※ウエルネスクラブ限定スタジオフリーパス対象外です。

各クラス定員30人

【受付方法について】

- ①レッスン開始15分前に受付簿へ記名。
- ②チケット購入し、チケットをフロントに提示。
- ③チケットをインストラクターに提出。



←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。

年	開催日時	年	開催日時
2024	10月14日(月・祝)「スポーツの日」	2025	1月13日(月・祝)「成人の日」
	11月3日(日・祝)「文化の日」		2月11日(火・祝)「建国記念の日」
	11月23日(土・祝)「勤労感謝の日」		3月20日(木・祝)「春分の日」

問い合わせ先:宗像ユリックスアクアドーム