

# スタジオレッスンは祝日プログラム

## 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

【難易度 ★★】 【運動強度 ◆◆◆】

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。





### ②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
-  …ストレッチ、コンディショニング系
-  …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

- 場 所：アクアドームスタジオA
- 参加 費：550円/各レッスン
- 担 当：①今古賀 雅夫 ②若杉 あゆみ

各クラス定員30人

※ウエルネスクラブ限定スタジオフリーパス対象外です。

### 【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」	2025	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

TEL 0940-37-1377

# スタジオレッスンは祝日プログラム

## 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



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
	…ストレッチ、コンディショニング系
	…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

- 場 所：アクアドームスタジオA
- 参加 費：550円/各レッスン
- 担 当：①② 田中 美千代

各クラス定員30人

※ウエルネスクラブ限定スタジオフリーパス対象外です。

### 【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

TEL 0940-37-1377