

ちょいスタ -5月-

誰でも気軽に立ち寄れるスタジオプログラムとして
「ちょいスタ」を始めました！
スタジオレッスンが初めての方でも気軽に参加できます。
ご参加お待ちしております。

日程	開催時間	レッスン名	担当	難易度	運動強度	
5月	7日(金)	14:00~14:30	ストレッチポール	江副 千代子	★	◆
	8日(土)	13:30~14:00	スイムレッスン陸トレ編	清水 将文	★	◆◆
	8日(土)	14:30~15:00	ダンベルトレーニング	今古賀 雅夫	★★	◆◆
	15日(土)	14:00~14:30	Let'sチャレンジ	上田 優菜	★	◆
	19日(水)	13:00~13:30	椅子トレ。	専頭 美枝	★	◆
	21日(金)	13:00~13:30	スイムレッスン陸トレ編	清水 将文	★	◆◆
	21日(金)	18:45~19:15	ダンベルトレーニング	今古賀 雅夫	★★	◆◆
	26日(水)	13:30~14:00	簡単昇降運動	専頭 美枝	★	◆◆
	28日(金)	13:15~13:45	ウエストシェイプ	今古賀 雅夫	★	◆
	28日(金)	14:15~14:45	ポール de 肩甲骨	江副 千代子	★	◆◆

難易度

★ … 非常に簡単

★★ … 簡単

運動強度

◆ … 非常に楽

◆◆ … 楽

場 所 : アクアドームスタジオA

参 加 費 : 200円

定 員 : 19人(簡単昇降運動16人)

- ・開始10分前より受付を開始します。
- ・定員になり次第締め切らせていただきます。
- ・チケットは、当日ご本人のみ有効です。レッスン担当インストラクターへお渡しください。
- ・正面玄関入口の受付簿へ氏名などの記入をお願いします。

※場合によっては、急きょ中止、また定員削減になる可能性もございます。ご了承ください。

ちょいスタ! 5月のレッスン

ポールde肩甲骨

ストレッチポールを使用し、肩甲骨や胸周囲の緊張をほぐし、正しい位置に整えていきます。



ストレッチポール

ストレッチポールを使用し、基本の動きを行い、ゆるみや歪みを調整していきます。

担当：江副

スイムレッスン陸トレ編

『肩周辺のトレーニング』や『体幹トレーニング』など、水泳に必要な、姿勢づくりや肩関節の強化を目的とした内容です。また、水泳だけでなく、姿勢改善が目的の人にもおすすめです。



担当：清水

ウエストシェイプ

お腹周りを引き締めたい方、腹筋を割りたい方、体幹を強化したい方におすすめです。



ダンベルトレーニング

ダンベルを使用し、全身を鍛えていきます。自宅にダンベルがなくても、ペットボトル等に代えて実施できる内容です。

担当：今古賀

Let'sチャレンジ

手指や足指を使った脳トレや、自宅でも簡単に行える自重トレーニングを実施します。



担当：上田

簡単昇降運動

ステップ台を使って、足腰を鍛えましょう！ステップ台未経験者大歓迎です！



椅子トレ。

関節に負担がなく、椅子に座ってできる簡単なエクササイズです！

担当：専頭

お問い合わせ：宗像ユリックスアクアドーム (TEL：0940-37-1377)