

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

激しい運動はおこなわず、自分のペースで全身運動

🔥 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		5月	
開催日	開催時間	内容	担当
1日 (水)	18:15~18:45	セラバンドトレーニング	中
2日 (木)	10:45~11:15	腹筋道場	清水
10日 (金)	18:20~18:50	ポールdeボディケア	江副
14日 (火)	10:45~11:15	パンチ&キックショート	今古賀
16日 (木)	15:30~16:00	腹筋道場	清水
21日 (火)	18:45~19:15	ポールdeボディケア	上田
22日 (水)	15:30~16:00	セラバンドトレーニング	中
24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。