

ちよいいプール

-5月-

誰でも気軽に参加できる教室として
「ちよいいプール」を始めました！
プール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	
5月	8日(土)	14:30~15:00	ちょっとヌードル	専頭 美枝
	15日(土)	15:30~16:00	水中ウォーキング	今古賀 雅夫
	19日(水)	10:30~11:00	ちょこっと水中ウォーク	清水 将文
	21日(金)	13:30~14:00	アクアサーキット	上田 優菜
	26日(水)	15:30~16:00	アクアサーキット	上田 優菜
	28日(金)	13:00~13:30	ちょこっと水中ウォーク	清水 将文
	29日(土)	15:30~16:00	水中ウォーキング	今古賀 雅夫

場 所 : 温水プール1コース

参 加 費 : 一般 500円 ウェルネス会員 200円

※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)
1枚でもご利用いただけます

定 員 : 6人

受 付 : アクアドームフロントにて事前に申込みを
お願いいたします。

【申込方法】各レッスン当日の1週間前より受付を行います。

※定員になり次第締め切らせていただきます。

※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。

ちよいプール！ 5月のレッスン



担当：上田

アクアサーキット

関節への負担が少ない水中で、
有酸素運動と筋力トレーニングを行います。
楽しく行い、ストレス解消していきましょう！！
運動が苦手な方や運動を始めたい方も大歓迎です！

ちょこっと水中ウォーク

脂肪燃焼を目的とした水中歩行教室を行います。
プールが初めての人、いつも水中歩行をしているが、
歩き方が分からないという人など、どなたでもご参加
いただけます。



担当：清水

水中ウォーキング

体幹強化を目的とした、水中ウォーキングを実施します。
陸上で行う体幹トレーニングよりも
プールで行う体幹トレーニングの方が楽に鍛えることができます。
体幹を鍛えたい人は是非、お待ちしております。



担当：今古賀

ちょっとヌードル

アクアヌードルを使用して、
水中での筋力トレーニングを行います。
水の抵抗や浮力を利用し、楽しく運動できる30分です。
どなたでもご参加いただけます。

担当：専頭

