

スタジオレッスンは祝日プログラム

2024年 7月15日(月・祝) 海の日

①ピラティス



18:00~19:00

【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。

②ZUMBA®



19:15~20:15

【難易度 ★★★】 【運動強度 ◆◆◆◆】

ラテンを中心に世界のダンスを取り入れたダンスフィットネスです。

インストラクターを参考に音楽を楽しみながら踊れます。

承認NO.27266

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石丸 順平

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。

4月から受付方法が変更になりました。

←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	8月11日(日・祝)「山の日」	2025	1月13日(月・祝)「成人の日」
	9月16日(月・祝)「敬老の日」		2月11日(火・祝)「建国記念の日」
	9月22日(日・祝)「秋分の日」		3月20日(木・祝)「春分の日」
	10月14日(月・祝)「スポーツの日」		
	11月3日(日・祝)「文化の日」		
	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