宗像ユリックスアクアドーム

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！

身体のコンディションを整える、ストレッチ

20人 **ポールdeボディケア**

軽く身体を動かしたい方！

正しい姿勢で、効率良く腹筋を鍛えます

20人 **腹筋道場**

激しい運動はおこなわず、自分のペースで全身運動

20人 **セラバンドトレーニング**

20人 **チェアde運動**

たくさん汗をかきたい方！

有酸素運動と筋力トレーニングを交互におこないます

30人 **サーキットトレーニング**

2024年　4月

開催日	開催時間	内容	担当
5日（金）	18：45～19：15	ポールdeボディケア	江副
11日（木）	18：15～18：45	セラバンドトレーニング	中
12日（金）	18：45～19：15	ポールdeボディケア	江副
17日（水）	18：15～18：45	サーキットトレーニング	上田
18日（木）	10：45～11：15	腹筋道場	清水
24日（水）	18：15～18：45	チェアde運動	上田
25日（木）	10：45～11：15	腹筋道場	清水

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、急きょ中止、また定員削減になる可能性もございます。

裏面はちょいプールです