

ちょいプール 9月

水、金：15：30～16：00 土：14：30～15：00

2日（金）水中エクササイズ：植田

7日（水）ちょこっと水中ウォーク：清水

9日（金）水中ウォーキング：今古賀

14日（水）水中エクササイズ：植田

16日（金）水中ウォーキング：今古賀

17日（土）アクアサーキット：上田

21日（水）水中ストレッチ：園田

28日（水）ちょこっと水中ウォーク：清水

30日（金）アクアサーキット：上田

※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。

問い合わせは宗像ユリックスアクアドームまで TEL：0940-37-1377

軽く身体を動かしたい方！

- ・水中エクササイズ
水中で体脂肪燃焼や、筋力トレーニングを効率よく行います。
- ・水中ストレッチ
水の特徴を活かし、身体の可動域を広げるエクササイズです

水中での歩き方を知りたい方！

- ・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のレッスンです。
水中での歩き方・ポイントなどを知ることができます。
- ・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のレッスンです。
陸上で行う体幹トレーニングよりも楽に鍛えることができます。

たくさん身体を動かしたい方！

- ・アクアサーキット
有酸素運動と筋トレを行い、心肺機能や筋力の向上を目指します。
楽しく行い、ストレス解消していきましょう。

場 所：温水プール 1コース

参加費：一般 500円

ウエルネス会員 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枚で参加できます。

定 員：10人（先着順）

【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

裏面はちょいスタです