

ちょいスタ★12月

開催時間 13:15 ~ 13:45

📖 身体をほぐしたい方!

身体のコンディションを整える、ストレッチ系

- ・ポールde肩甲骨・骨盤

🚶 軽く身体を動かしたい方!

激しい運動は行わず、自分のペースで全身運動

- ・チェアde運動
- ・呼吸で姿勢改善
- ・部位別トレーニング
- ・ゆるゆる全身運動
- ・Let's チャレンジ

🔥 たくさん汗をかきたい方!

ダンベルやステップ台を用いて筋力UP

- ・ウエストシェイプ
- ・筋トレシェイプショート
- ・サーキットトレーニング

場 所：アクアドーム スタジオA

参加費：200円

定 員：20人（開始**15分前**より受付いたします）

※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。

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

1日（木）ポール de 骨盤：江副

2日（金）部位別トレーニング ~体幹~：清水

7日（水）ポール de 肩甲骨：上田

8日（木）呼吸で姿勢改善 ~腹筋~：園田

🏠 9日（金）ウエストシェイプ：今古賀

14日（水）部位別トレーニング ~肩~：清水

15日（木）部位別トレーニング ~お尻~：江副

🏠 16日（金）チェア de 運動：植田

🏠 21日（水）チェア de 運動：植田

22日（木）呼吸で姿勢改善 ~肩・胸~：園田

🏠 23日（金）筋トレシェイプショート：今古賀

※難易度は非常に簡単～簡単、運動強度は非常に楽～楽程度です



夜のちょいスタ 始めます!

開催時間

18:15 ~ 18:45

7日（水）上田

22日（木）今古賀

内容：サーキットトレーニング🔥

心肺機能向上や脂肪燃焼を目指します。

シューズが必要です🏠

裏面はちょいプールです