

# ちょいスタ -3月-

誰でも気軽に立ち寄れるスタジオプログラムとして  
「ちょいスタ」を始めました！  
スタジオレッスン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	難易度	運動強度	
3月	4日(木)	18:15~18:45	ポールd e肩甲骨	江副 千代子	★	◆
	12日(金)	13:00~13:30	インナーマッスルトレーニング	栗野 普輝	★	◆◆
	13日(土)	14:00~14:30	ポールd e骨盤	江副 千代子	★	◆
	19日(金)	10:45~11:15	ポールd e骨盤	上田 優菜	★	◆
	20日(土祝)	13:15~13:45	Let'sチャレンジ	上田 優菜	★	◆
	24日(水)	18:45~19:15	ウエストシェイプ	今古賀 雅夫	★	◆◆
	26日(金)	13:00~13:30	肩関節の可動域アップ	清水 将文	★	◆◆
	27日(土)	11:00~11:30	簡単昇降運動	専頭 美枝	★	◆◆

## 難易度

★ … 非常に簡単  
★★ … 簡単

## 運動強度

◆ … 非常に楽  
◆◆ … 楽

場 所 : アクアドームスタジオA  
参 加 費 : 200円  
定 員 : 19人

- ・開始10分前より受付を開始します。
  - ・定員になり次第締め切らせていただきます。
  - ・チケットは、当日ご本人のみ有効です。レッスン担当インストラクターへお渡しください。
  - ・正面玄関入口の受付簿へ氏名などの記入をお願いします。
- ※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。ご了承ください。

# ちょいスタ! 3月のレッスン

## ポールde骨盤

骨盤周りや股関節周囲の動きを中心に行い骨盤のゆるみや歪みを調整していきます。



## ポールde肩甲骨

肩甲骨や胸周囲の筋肉の緊張をほぐし、正しい位置に整えていきます。

担当：江副

## Let'sチャレンジ

手指や足指を使った脳トレや自宅でも簡単に行える自重トレーニングを実施します。私と一緒に認知症・転倒の予防を行いませんか？

担当：上田



## 肩関節の可動域アップ

今回のテーマは、『肩関節の可動域アップ&インナーマッスルトレーニング』です。水泳に必要な、肩関節を強化していきます。また、水泳だけではなく、姿勢改善が目的の人にもおすすめです。



担当：清水

担当：今古賀



## ウエストシェイプ

お腹周りを引き締めたい方、腹筋を割りたい方、体幹を強化したい方におすすめです。

## 簡単昇降運動

足腰の筋力アップに昇降運動は最適！ステップ台未経験者大歓迎です！



担当：専頭



## インナーマッスルトレーニング

普段あまり意識していないインナーマッスルを自重やセラバンドを使用して鍛え、姿勢維持やバランス力などを向上させます。怪我を予防したい人や、運動が苦手な人もぜひご参加ください！

担当：栗野

お問い合わせ：宗像ユリックスアクアドーム (TEL: 0940-37-1377)