

# ちょいスタ★6月

開催時間 13:30~14:00

👟 1日（水）キエア de 運動：植田

---

2日（木）ゆるゆる全身運動：江副

---

👟 3日（金）ウエストシェイプ：今古賀

---

9日（木）ポール de 肩甲骨：上田

---

10日（金）部位別トレーニング ~肩~：清水

---

👟 15日（水）キエア de 運動：植田

---

16日（木）ポール de 骨盤：江副

---

👟 17日（金）筋トレシェイプショート：今古賀

---

22日（水）Let's チャレンジ：上田

---

23日（木）呼吸で姿勢改善 ~腹筋~：園田

---

NEW

24日（金）部位別トレーニング ~体幹~：清水

---

👟 29日（水）部位別トレーニング ~お尻~：江副

---

※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

場 所：アクアドーム スタジオA

参加費：200円

定 員：20人（開始10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、急きよ中止または変更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