

ちょいスタ★9月

開催時間 13:15 ~ 13:45

9月から開催時間が
変更となります！

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) チェア de 運動 : 植田

8日(木) Let's チャレンジ : 上田

9日(金) 呼吸で姿勢改善 ~腹筋~ : 園田

🏠 15日(木) ゆるゆる全身運動 : 江副

16日(金) 部位別トレーニング ~肩~ : 清水

🏠 21日(水) チェア de 運動 : 植田

28日(水) 呼吸で姿勢改善 ~背筋~ : 園田

29日(木) ポール de 肩甲骨 : 上田

🏠 30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

※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。

📖 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
- ・Let'sチャレンジ
- ・スイムレッスン陸トレ編
- ・ゆるゆる全身運動

🔥 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
- ・ダンベルトレーニング
- ・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。

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

裏面はちょいプールです