



縦30m
横30m

広々空間のイベントホール!

新企画

初心者大歓迎!

ソーシャルディスタンスで体を動かそう!!

各回
定員100人

4月からの新企画! イベントホールに思いっきり広がって、ステイホームの運動不足を解消しませんか!
月1回、楽しく簡単な運動をアドバイスします。

リラックスヨガ

4/8(木)

呼吸法を取り入れて、心身を整え簡単なヨガのポーズをゆっくり行い体をほぐしていきます。また、普段使われていない筋肉が伸ばされて血流が良くなり、冷えの解消や代謝の向上、内臓の働きが促進されます。

サポートセンター指導員
古賀美幸



フロアエクササイズとストレッチ

5/26(水)

床に座ってできる筋力トレーニングとストレッチです。運動が苦手な人でも、簡単なトレーニングで筋力の低下を防ぎます。痛みのない快適な毎日のために柔軟性を高めるストレッチでリラックスしましょう。

アクアドーム指導員
専頭美枝



おとなの簡単リズム運動

6/30(水)

リズムに合わせた簡単な有酸素運動と脳トレを行います。楽しい音楽で体を動かす事。そして、できるとうれしい、できなくても楽しい。そう! できなくても脳は活性化します。さあ! 始めましょう。

アクアドーム指導員
専頭美枝



時間:各回10:00~(60分間)

受付:各回 9:30~

料金:各回 1人500円 対象:高校生以上

会場:イベントホール

【申込方法】

3/2(火)10:00~

アクアドームフロントで受付
(電話受付可)

※定員になり次第締め切ります。

※当日はイベントホール前にて受付をします。

※当日は動きやすい服装で、室内シューズ・ヨガマットまたはバスタオル・飲み物をご持参ください。(更衣室はありません)

※事前申し込みの方は前日までにご入金をお願いします。(当日のキャンセル返金不可)

※急遽会場が変更もしくは中止になる場合がございます。ご了承ください。

スタンプを集めてgetしよう!!
3回参加でスタジオ体験利用券1枚プレゼント!!

【お問い合わせ】アクアドーム TEL:0940(37)1377