

# スタジオレッスン祝日プログラム

## 平成30年4月29日(日・祝)「昭和の日」

### ①脂肪燃焼中級エアロ

14:00~15:00

【難易度 ★★★★★】 【活動量 ◆◆◆◆】

様々なステップを分かりやすく展開し、レベルアップを目指します。  
基本の動きに慣れてきた人など楽しくチャレンジできるレッスンです。

### ②カラダすっきりBodyメイク

15:15~16:15

【難易度 ★★】 【活動量 ◆◆】

ダンベルトレーニング、自重トレーニングを組み合わせた  
筋コンディショニングプログラムです。  
シェイプアップに抜群の効果が期待できるレッスンです。

- 受付期間：4月1日(日)~4月28日(土)
- 場所：アクアドームスタジオA
- 参加費：510円/各レッスン
- 定員：30人/各レッスン
- 担当：田中 美千代

#### 【申し込みについて】

- ※受付はアクアドームフロントで行います。(電話受付可)
- ※定員になり次第締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。
- ※当日欠席の場合、返金は致しかねますのでご了承ください。
- ※ご入金日は4月28日(土)21:30までをお願いいたします。



スイミングスクール参加シールをお持ちの皆さまは、  
**シール1枚で1レッスン無料**で参加することができます。



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