

スタジオレッスンは祝日プログラム

2019年2月11日(月・祝)「建国記念日」

①ストレッチ&ボディメイク

13:00~14:00

【難易度 ★★】 【活動量 ◆◆◆】

ダンベルを使用しながら全身を引き締め、シェイプアップ!!
筋力をつけたい人、減量したい人におすすめです。
最後はストレッチで疲れた身体をほぐします。

②キックボクシング入門

14:15~15:15

【難易度 ★★★】 【活動量 ◆◆◆◆◆】

パンチやキックなどの動きを取り入れ、
汗をかいてスッキリしたい人におすすめです♪
楽しみながら脂肪燃焼しましょう!!!

- 受付期間：1月8日(火)~2月10日(日)
- 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：今古賀 雅夫

【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。
- ※ご入金は2月10日(日)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枚につき1レッスン無料で参加することができます。