

スタジオレッスンは祝日プログラム

2019年3月21日(木・祝)「春分の日」

①ボディコンディショニング

13:00~14:00

【難易度 ★★】 【活動量 ◆◆】

全身の筋肉をゆるめ、骨格のゆがみを調整していきます。
さらにストレッチや自重トレーニングを行い、体を整えます。
無理なく体を動かすことができます。初めての人も大丈夫です。

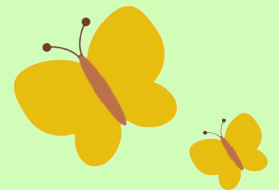
②エアロ入門

14:15~15:15

【難易度 ★★】 【活動量 ◆◆】

エアロビクスダンスを初めて受ける人でも大歓迎です！
ステップの踏み方など基本的な動きを行います。ぜひご参加ください♪

- 受付期間：2月13日(水)~3月20日(水)
- 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：山邊 千恵



【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3月20日(水)21:30までお願いいたします。

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。



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