

スタジオレッスンは祝日プログラム

2021年3月20日 春分の日

①楽しくラテンでウエストシェイプ 10:45~11:45

【難易度 ★★】 【運動強度 ◆◆】

陽気なラテン音楽を楽しみながら、ウエストを中心にシェイプアップしていきます。サルサやマンボが大好きな人、ラテン音楽が好きな人、もちろん男女問いません！みなさんのご参加お待ちしております。

②コンビステップ 12:00~13:00

【難易度 ★★★】 【運動強度 ◆◆◆】

ステップエクササイズの基本ステップをコンビネーションにして、楽しく動けるレッスンです。ステップに慣れた人むけです。

- 受付期間：2月11日（木・祝）～3月19日（金）
- 場所：アクアドームスタジオA
- 参加費：540円/各レッスン
- 定員：19人/各レッスン
- 担当：専頭 美枝



【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3月19日（金）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、
宗像市運動施設利用料金助成券
(宗像市健康福祉部国保医療課発行)をお持ちの皆さまは、
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)