

スタジオレッスンは祝日プログラム

2021年4月29日(木・祝)

昭和の日

①ファットバーナー

10:45~11:45

【難易度 ★★】 【運動強度 ◆◆】

体脂肪を燃焼しやすい心拍数で楽しく全身運動できるレッスンです。
簡単な動きのコンビネーションですので、エアロビクス初心者も大歓迎！
跳んだり走ったりしないロウインパクトの60分です。

②フロアで筋トレ

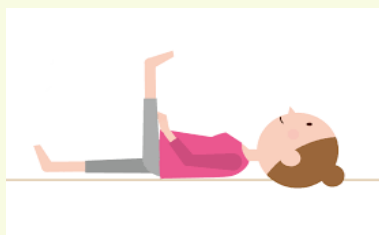
12:00~13:00

【難易度 ★★】 【運動強度 ◆◆◆】

座ってできる、寝転んでできる、その場でできる筋力トレーニングの
レッスンです。

小さい筋肉から大きい筋肉まで体幹を中心にエクササイズ！

- 受付期間：3月20日(土・祝)~4月28日(水)
- 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4月28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、
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)