

スタジオレッスンは祝日プログラム

2022年 9月23日(金・祝) 秋分の日

①かんたんリズム運動

【難易度 ★★】 【運動強度 ◆◆】

13:00~14:00
担当：植田

音楽に合わせて体を動かしていきます。
最初はその場で足踏みからスタートし、
慣れてきたら、様々なステップを覚えていきます。

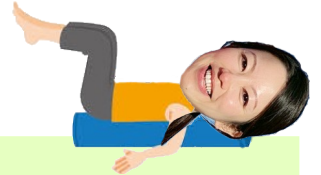


②ストレッチ&ポール

【難易度 ★】 【運動強度 ◆】

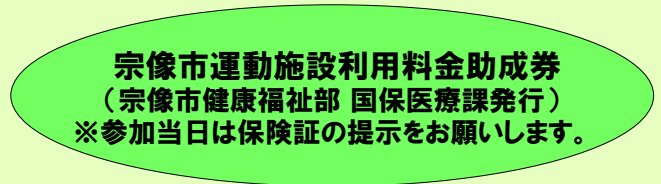
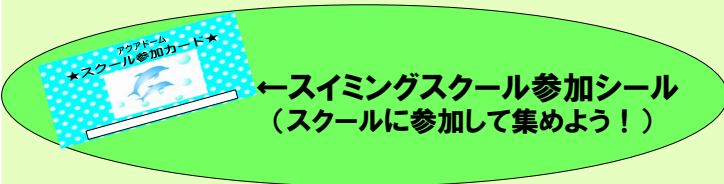
14:15~15:15
担当：江副

ストレッチポールを使用して背骨の歪みを整え、
心身共にリラックスしていきます。



- 受付期間：7月18日(月・祝)~9月22日(木)
- 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：20人/各レッスン

【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2022年9月22日(木)21:30までをお願いいたします。



上記をお持ちの皆さま**1枚につき1レッスン無料**で参加することができます。

●2022年10月10日(月・祝)「スポーツの日」	①筋トレシェイプ	13:00~14:00	★★	◆◆◆	清水
	②ストレッチ&ポール	14:15~15:15	★	◆	
●2022年11月3日(木・祝)「文化の日」	①筋トレ&サーキットトレーニング	13:00~14:00	★★	◆◆◆	今古賀
	②ストレッチ&リラクゼーション	14:15~15:15	★	◆	

難易度
★ …非常に簡単
★★ …簡単
★★★ …やや難しい
★★★★ …難しい

運動強度(身体)
◆ …非常に楽
◆◆ …楽
◆◆◆ …ややきつい
◆◆◆◆ …きつい

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