

# スタジオレッスンは祝日プログラム

## 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

【難易度 ★★】 【運動強度 ◆◆◆】 担当：清水

ダンベルを使用しながら全身を引き締めていくシェイプアッププログラムです。筋力をつけたい人、減量したい人におすすめです。



### ②ストレッチ&ポール

14:15~15:15

【難易度 ★】 【運動強度 ◆】 担当：清水

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。



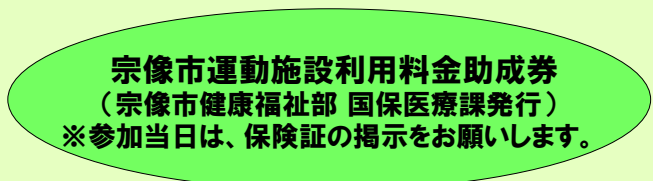
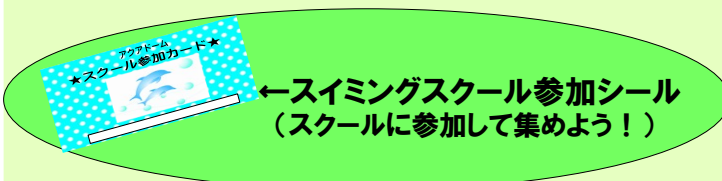
●受付期間：7月18日(月・祝)~10月9日(日)

●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10月9日(日)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11月3日(木)「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	★	◆	
●2023年1月9日(月)「成人の日」	①にこにこリズム運動	13:00~14:00	★★★	◆◆	植田
	②ストレッチ&ポール	14:15~15:15	★	◆	上田

**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)