

第3期 健康運動教室 追加募集



駅前にオープンした取手ウェルネスプラザで、昨年10月に始まり、大人気の健康運動教室(6ヶ月全22回)。10月からの参加者を追加募集します。

●筑波大学の研究成果に基づく

個別運動プログラム

全国の教室に参加した10万人のデータにより、一人ひとりの年齢や体力に合わせた個別プログラムを作成します。

●教室参加者の成果

2015年度に実施した健康運動教室では参加者の体力年齢が平均6.4歳若返り、体重や筋肉率も改善しました！！

●専用歩数計の使用

専用歩数計(有料)で、日々の歩数を記録し、普段どれくらい歩いているか「見える化」します。



●コナミスポーツクラブ

インストラクターの運動指導！

全国でスポーツクラブを展開する「(株)コナミスポーツクラブ」のインストラクターが指導を行います。初めての方でも安心してご参加頂けます。

●追加募集人員は各コースで異なります。

9月2日から始まる各コースの追加募集人数は下表の通りとなります。



期間	2016年10月～3月(6か月)※全22回						参加費	1万2,000円+(歩数計代5,140円)		
コース	全18コース(各1時間半)						申込	お電話、もしくはトレーニングジムにて直接お申込みください。 ※先着順となります ≪お電話の場合≫ お申込み当日から3日以内にご来館のうえ、お支払手続きをお願いいたします。 ≪締め切り≫ 2016年9月30日(金)21:00まで ※お支払い手続きが完了		
	時間	火	水	木	金	土			日	
	午前 (10:00～)	*	D 1名	*	*	M 4名			P 5名	
	午後 (13:30～)	*	*	*	K 4名	N 4名			Q 6名	
※夜間 (19:00～)	C 1名	*	*	L 6名	O 5名	R 4名				
問合せ	取手ウェルネスプラザ ☎0297-71-2122 (月曜日を除く平日9:30～20:30)									

※木曜夜間のみ19:30～