

# 第3回健康運動教室参加者募集



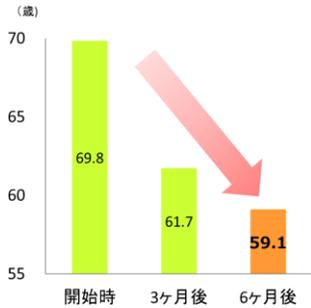
取手駅西口すぐの『取手ウェルネスプラザ』で、昨年10月に始まり、大人気の健康運動教室(6ヶ月全22回)。10月からの新規参加者を募集します。

## ●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

2014年度に実施した健康運動教室では参加者の体力年齢が約11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教室で指導を行います。初めての方でも安心してご参加頂けます。

●今回の募集人員は各コースで異なります。今回の募集は、第2期(4~9月)健康運動教室参加者の中からの継続者を優先しますので、各コースの募集人数は下表の通りとなります。



期間	2016年10月~2017年3月末(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	往復はがきの往信欄に、住所、氏名(ふりがな)・年齢・職業・電話番号・希望のコース(アルファベットで第3希望まで)・申込み理由・教室に期待すること・その他ご意見等を明記し以下宛先まで送付ください。  〒302-0024 取手市新町2-5-25 取手ウェルネスプラザ 「健康運動教室受付係」宛郵送 ※8月31日(水)必着																												
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> <th>日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>午前 (10:00~)</td> <td>A 2名</td> <td>D 5名</td> <td>G 4名</td> <td>J 2名</td> <td>M 5名</td> <td>P 9名</td> </tr> <tr> <td>午後 (13:30~)</td> <td>B 4名</td> <td>E 8名</td> <td>H 3名</td> <td>K 9名</td> <td>N 4名</td> <td>Q 10名</td> </tr> <tr> <td>※夜間 (19:00~)</td> <td>C 8名</td> <td>F 5名</td> <td>I 4名</td> <td>L 8名</td> <td>O 5名</td> <td>R 7名</td> </tr> </tbody> </table>			時間	火	水	木	金	土	日	午前 (10:00~)	A 2名	D 5名	G 4名	J 2名	M 5名	P 9名	午後 (13:30~)	B 4名	E 8名	H 3名	K 9名	N 4名	Q 10名	※夜間 (19:00~)	C 8名	F 5名	I 4名	L 8名	O 5名	R 7名
	時間			火	水	木	金	土	日																						
	午前 (10:00~)			A 2名	D 5名	G 4名	J 2名	M 5名	P 9名																						
午後 (13:30~)	B 4名	E 8名	H 3名	K 9名	N 4名	Q 10名																									
※夜間 (19:00~)	C 8名	F 5名	I 4名	L 8名	O 5名	R 7名																									
※木曜夜間のみ19:30~																															
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)																														