

# 2017年2月11日(土・祝)

## 「無料」ご利用感謝プログラム

### 取手ウェルネスプラザ

	2階 健康スタジオ	プログラム紹介
9:00		
30		
10:00	9:45~10:30 ボディパンプ45 名古屋 / 定員20名	ボディパンプとは、音楽に合わせてバーベル運動を行います。全身の筋力トレーニングにオススメです。
30		
11:00	10:45~11:45 ボディコンバット60 横澤 / 定員25名	ボディコンバットとは、空手やキックボクシング等の動きを取り入れた、格闘技系のプログラムです。全身を動かしてストレス発散をしましょう。
30		
12:00		
30	12:05~13:05 <b>ボディバランス60</b> 横澤 / 定員20名	初登場！！ 伝統的なヨガ・太極拳・ピラティス等にストレッチング、トレーニングを組合せ音楽にのせて行なうエクササイズです。
13:00		
30		
14:00		
30		○プログラム参加方法 当日、8時30分よりトレーニングジムカウンターにて、参加予約のお申し込みを頂きます。参加チケットを配布致しますのでプログラム開始までに、2階の健康スタジオに入り、スタッフにチケットをお渡しください。ご参加には、室内用シューズ、水筒、タオルをお持ちください。必要に応じ、お着替えもお持ちください。
15:00		
30		
16:00		
30		
17:00		
30		
18:00		