

# 2017年3月20日(月・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	9:30~10:30 肩こり・腰痛改善体操 塩見 / 定員20名	肩こりや腰痛などは、体のゆがみが原因とされています。ヨガやピラティスの要素を取り入れた運動で筋肉をほぐし体を整えましょう。
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 ボディバランス60 横澤 / 定員20名	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		
		<b>その他イベントのご紹介</b>
		<b>☆体組成無料測定会☆</b>
		【InBody（インボディ）】 開催時間：10時～13時（ジム内） 体脂肪量や筋肉量を測定して、肥満診断や筋肉バランスを知り、日頃の運動に活かしていきましょう。この機会に是非、測定下さい。
		<b>☆CPR&amp;AED講習会（一般）☆</b>
		開催時間：13:30～14:00（ジム内） 救急車が到着するまでの間、救命処置を行えることで、倒れた方の命を救うことができます。胸骨の圧迫のやり方とAEDの操作方法を体験頂けます。万が一、ご家族の方が倒れた時にきっと役に立ちます。一度、体験しておきましょう。
	○スタジオプログラム参加方法 当日、9時00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、お着替えをお持ちください。	