

ゴールデンウィーク特別プログラム紹介

取手ウェルネスプラザ

5月3日 (水祝)

5月4日 (木祝)

5月5日 (金祝)

2階 健康スタジオ		プログラム紹介	2階 健康スタジオ		プログラム紹介	2階 健康スタジオ		プログラム紹介
9:00			9:00			9:00		
30			30			30		
10:00	9:30~10:30 身体ほぐしストレッチ 塩見 / 定員20名	全身の筋肉をゆっくり伸ばし、身体の調子を整えていきます。肩こり・腰痛や、身体の硬い方にお勧めです。	10:00	9:40~10:25 ボディパンプ45 名古屋 / 定員18名	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。	10:00	9:30~10:30 ボディコンバット60 横澤 / 定員25名	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			30			30		
11:00	10:45~11:45 基本のピラティス 塩見 / 定員20名	身体を中心とする体幹部分を中心に調整やトレーニングを行うクラスです。姿勢の改善に役立つクラスです。	11:00	10:45~11:45 ボディコンバット60 名古屋 / 定員25名	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。	11:00	10:45~11:45 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、トレーニングを組み合わせ音楽に合わせて行うエクササイズです。
30			30			30		
12:00			12:00			12:00		

☆ご参加にあたって

参加料：1クラス 600円 (税込) 【券売機にて、チケットを購入頂きます】

・受付の流れ【当日参加のみ】

- ① トレーニングジムのスタッフにお声掛けください。
- ② 券売機で購入されたチケットと交換で、プログラム参加証をお渡し致します。
- ③ 更衣室をご案内致します。
- ④ プログラム参加証を持って、2階健康スタジオにお集まり下さい。

取手ウェルネスプラザ ☎0297-77-8878(直通)