

取手市健康運動教室 参加者募集中!

取手駅西口すぐの『取手ウェルネスプラザ』で大好評の健康運動教室が10月からの新規参加者を募集します。自分の体力にあった運動で若返りませんか。

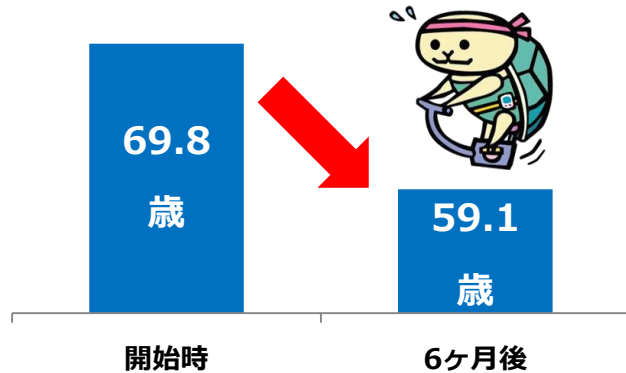
運動の専門指導員のサポートではじめての方も安心♪

全国でスポーツクラブを展開する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・個別アドバイスいたします



参加者の体力年齢は11歳も若返り!

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11歳若返り、体重や筋肉率も改善しました。



教室参加者からの声

- 「腰痛が良くなり、薬が減りました！」(70代女性)
- 「ゴルフの飛距離が伸びました！」(60代男性)
- 「体重4kg・ウエスト9cm減りました！」(70歳男性)

| | | | | | | | | |
|------------------|-------------------|--------------|------------|--|----------|----------|----------|----------|
| 期間 6ヶ月 | 2017年10月～2018年3月末 | ※全22回 | 参加費 | 1万2,000円+(歩数計代5,140円) ※歩数計は教室継続時そのままお使い頂けます | | | | |
| コース | 全18コース(各1時間半) | | | お申込方法 往復はがきの往信欄に ①住所②氏名(ふりがな)③年齢 ④職業⑤電話番号⑥希望のコース (アルファベットで第3希望まで) ⑦その他(申込み理由・教室に期待すること・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トレーニングジム 「健康運動教室受付係」宛郵送 ※8月15日(火)必着 | | | | |
| | 時間 | 火 | 水 | | 木 | 金 | 土 | 日 |
| | 午前 (10:00～) | A | D | | G | J | M | P |
| | 午後 (13:30～) | B | E | | H | K | N | Q |
| ※夜間 (19:00～) | C | F | I | L | O | R | | |
| ※木曜夜間のみ19:30～ | | | | | | | | |

お問合せ：取手ウェルネスプラザ トレーニングジム

☎0297-77-8878 (直通) 平日8:30～21:30※月曜日休館

※取手ウェルネスプラザの駐車場は有料となります。