

2017年9月18日(月・祝)

「敬老の日」特別プログラム

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 基本のピラティス 塩見 / 定員20名	身体を中心である体幹部分を中心に調整やトレーニングを行い、姿勢の改善に役立つクラスです。
30		
11:00	10:45~11:45 いきいき筋トレ&ストレッチ 塩見 / 定員20名	チューブやバランスボール等を使用して、楽しく筋トレとストレッチを行い、体力と柔軟性を高めます。
30		
12:00	12:00~13:00 ボディコンバット15&45 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。15分は、動作の練習を行うので、初めての方でも安心です。
30		
14:00		
30		
15:00	<p>○プログラム参加方法</p> <p>9月1日(金) 8時30分より電話予約及び直接予約を受付致します。【先着順】</p> <p>当日でも定員に達していないクラスは、順次受付けております。お支払いは、当日、トレーニングジムにてお支払ください。</p> <p>参加料：1クラス 600円(税込)</p> <p>＝当日の流れ＝</p> <p>①トレーニングジムのスタッフにお声掛けください。</p> <p>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。</p> <p>③更衣室をご案内致します。</p> <p>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。</p>	
16:00		
30		
17:00		
30		
18:00		

取手ウェルネスプラザ トレーニングジム ☎0297-77-8878(直通)