

2017年10月9日(月・祝)

「体育の日」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 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のせて行うエクササイズです。
30		
11:00	10:45~11:45 ボディパンプ15&45 名古屋・横澤 / 定員20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。15分間動作の練習を行います。
30		
12:00	12:00~13:00 ボディコンバット60 名古屋・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		
13:00		
30	60番台を中心に構成 お楽しみに！！	
14:00		
30	○プログラム参加方法	
15:00	<u>10月1日(日) 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】</u>	
30	当日でも定員に達していないクラスは、順次受付しております。お支払いは、当日、トレーニングジムにてお支払ください。	
16:00	<u>参加料：1クラス 600円(税込)</u>	
30	=当日の流れ=	
17:00	①トレーニングジムのスタッフにお声掛けください。	
30	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。	
18:00	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。	