

2017年11月3日(金祝)

「文化の日」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 カラダケア+ピラティス 塩見 / 定員20名	関節を動かすことで体の柔軟性が生まれます。セルフケアで動ける体にしてからピラティスで体幹部分を鍛えていきます。
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		
30		
13:00		
30		
14:00		
30	○プログラム参加方法 <u>10月22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> 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いください。 <u>参加料：1クラス 600円(税込)</u> 三当日の流れ＝ 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。	
15:00		
30		
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)

2017年11月23日(木祝)

「勤労感謝の日」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た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		
12:00		
30		
13:00		
30		
14:00		
30	○プログラム参加方法 <u>10月22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> 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いください。 <u>参加料：1クラス 600円(税込)</u> 三当日の流れ＝ 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。	
15:00		
30		
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)