





# 2017年12月9日(土)

## 家でも出来る簡単プログラム開催

### 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
14:00		
30	14:30~15:30	家庭にある物を利用して、手軽ながら運動が出来る種目をご紹介し、体験して頂きます。是非、日頃の運動に取り入れてみてください。
15:00	家でも出来る簡単筋トレとストレッチ 名古屋 / 定員20名	
30		
16:00		
<p>○プログラム参加方法</p> <p><b>11月28日(火) 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】</b></p> <p>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。</p> <p><b>参加料：600円(税込)</b></p> <p>＝当日の流れ＝</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①トレーニングジムのスタッフにお声掛けください。</li> <li>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。</li> <li>③更衣室をご案内致します。</li> <li>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。</li> </ol>		
○使用する用具(当日お貸出しします)		
①ステップ台		②ストレッチマット
		
階段を想定して足腰や持久力強化、ストレッチや筋トレをご紹介		
③チューブ		④フィットネスボール(小)
		
チューブやボールを使って様々な関節を動かして体をほぐします		
つらくなく、続けられる運動をご紹介致します。		
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12月23日(土・祝)

## 「天皇誕生日」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	①9:30~10:30 ボディバランス テック15&45 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。15分練習致します。
30		
11:00	②10:45~11:15 ボディパンプ30 名古屋 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。30分だから安心です。
30		
12:00	③11:35~12:35 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		
14:00	○プログラム参加方法 <u>11月29日(水) 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。	
15:00	<u>参加料：①と③ 各600円(税込)</u>	
30	<u>参加料：② 300円(税込)</u>	
16:00	=当日の流れ=	
30	①トレーニングジムのスタッフにお声掛けください。	
17:00	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。	
30	③更衣室をご案内致します。	
18:00	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。	