

2018年1月8日(月・祝)

祝日特別プログラム

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 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た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	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		

○プログラム参加方法
随時、電話及び直接予約を受付中【先着順】 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。
参加料： 各600円（税込）
＝当日の流れ＝
①トレーニングジムスタッフにお声掛け下さい
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。