

2018年2月12日(月・祝)

「建国記念日」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>1月19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いください。	
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。	