

2018年4月30日(月祝)

「昭和の日」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 ピラティス 塩見 / 定員20名	体の歪みを改善していきます。体の調子を整えたい方にもおすすめです。
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	自分の体重を利用したトレーニングや、チューブ、バランスボール等を使用して、楽しくトレーニングとストレッチを行い、体力・筋力アップをしたい方におすすめです。
12:00		
30		
13:00		
30		
14:00		
30	○プログラム参加方法 4月6日(金) 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】 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	参加料：1クラス 600円(税込) ＝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。	
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)

ゴールデンウィーク特別プログラム紹介

取手ウェルネスプラザ

5月3日（木祝）

5月4日（金祝）

5月5日（土祝）

2階 健康スタジオ		プログラム紹介	2階 健康スタジオ		プログラム紹介	2階 健康スタジオ		プログラム紹介
9:00			9:00			9:00		
30	9:30~10:30	「立つ」「歩く」をいつまでも健康寿命を延ばしていく運動です。簡単な運動と柔軟性を高めていきます。運動初心者の方にもおすすめです。	30	9:30~10:30	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おすすめです。	30	9:30~10:30	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。
10:00	いきいきLoCoMo体操 塩見 / 定員20名		10:00	ボディパンプ60 名古屋 / 定員19名		10:00	ボディコンバット60 横澤 / 定員25名	
30			30			30		
11:00	10:45~11:45	日常の忙しさから離れ、ゆっくりとした呼吸で無理なく動き、身体のコリやハリをとりましょう。リフレッシュしたい方にもおすすめです。	11:00	10:45~11:45	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。	11:00	10:45~11:45	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て音楽にのせて行うエクササイズです。
30	ビューティストレッチヨガ 塩見 / 定員20名		30	ボディコンバット60 名古屋 / 定員25名		30	ボディバランス60 横澤 / 定員20名	
12:00			12:00			12:00		

☆ご参加にあたって

4月6日（金）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】

※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。

参加料：1クラス 600円（税込） 【券売機にて、チケットを購入頂きます】

・受付の流れ【当日参加のみ】

- 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。

取手ウェルネスプラザ ☎0297-77-8878(直通)