


# 2018年7月16日(月祝)

## 「海の日」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	<b>NEW</b> 9:30~10:30 締めろ！腕・腹・尻 名古屋 / 定員20名	ウェイトやボール・ステップ台を使って締めたい部分を集中的にトレーニングをします。
9:30		
10:00	10:45~11:45 ボディコンバット 名古屋 / 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。
10:30		
11:00		
11:30		
12:00		
12:30		
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		
15:00	<b>○プログラム参加方法</b> <u>6月23日(土) 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。	
15:30	<b>参加料：1クラス 600円(税込)</b> ＝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		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		