

9月16日(日)

特別プログラム

	2階 健康スタジオ	プログラム紹介
9:00		
30		
10:00		
30		
11:00		
30		
12:00		
30	12:05~13:05 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。
13:00		
30		
14:00		

9月17日(月・祝)

「敬老の日」特別プログラム

	2階 健康スタジオ	プログラム紹介
9:00		
30		
10:00	9:30~10:30 基本のピラティス 塩見 / 定員20名	身体を中心とする体幹部分を 中心に調整やトレーニングを行 い、姿勢の改善に役立つクラスで 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	チューブやバランスボール等を使 用して、楽しく筋トレとストレッチ を行い、体力と柔軟性を高めま す。
30		
12:00		
30		
13:00		
30		
14:00		

9月24日(月・祝)

「秋分の日」特別プログラム

	2階 健康スタジオ	プログラム紹介
9:00	NEW シューズ無	
30		
10:00	9:30~10:30 ポルドブラ 木田 / 定員20名	バレエの要素を取り入れ、体のコ ンディションプログラムです。肩甲 骨回りを解し、体幹の強化・筋 力アップを狙います。
30		
11:00	10:45~11:45 ボディコンバット60 名古屋 / 定員20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		
30		
13:00		
30		
14:00		

○プログラム参加方法

8月14日(火) 8時30分より電話予約及び直接予約を受付開始【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)

＝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。

取手ウェルネスプラザ トレーニングジム ☎0297-77-8878(直通)