

『体育の日』無料開放

10月8日(月祝)

トレーニングジムを

無料開放致します。

ご利用対象者:小学4年生～大人

**持ち物: 室内用シューズ
トレーニングウェア
タオル・飲み物**

※登録証をお持ちで無い方は、住所の記載されている運転免許証又は保険証をご用意ください。

※但し、小学生は利用できる機器に制限があります。詳しくは、お問い合わせください。

2018年10月8日(月・祝)

「体育の日」無料プログラム

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	シューズ無し 9:30~10:15 ストレッチ【肩・背中・もも裏】 名古屋 / 定員20名	カチカチな方集まれ！各からだの部位のストレッチ方法をお伝えし柔らかくなった体を体感します
30		
10:00		
30	10:25~11:10 筋トレ【腹・二の腕】 名古屋 / 定員20名	気になる部分を集中的に短時間でトレーニングをします。老若男女問わず出来るメニューです。
11:00	11:20~11:50 筋トレ【正しいフォームづくり】 名古屋 / 定員20名	正しいフォームを身に着け、安全で効果的なトレーニングと方法を体感します。
30		
12:00		
30		
13:00		
30		
14:00		
30	○プログラム参加方法	
15:00	<u>10月2日(火) 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。	
16:00	<u>参加料：無料</u>	
30	＝当日の流れ＝	
17:00	①トレーニングジムのスタッフにお声掛けください。	
30	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。	
18:00	③更衣室をご案内致します。	
30	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。	