


2018年11月3日(土祝)

「文化の日」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 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。
30		
11:00	10:45~11:45 ボディコンバット60 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。
30		
12:00		
30		
13:00		
30		
14:00		
30	○プログラム参加方法 10月24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】	
15:00	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。	
30	参加料：1クラス 600円(税込)	
16:00	三当日の流れ＝	
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。	

取手ウェルネスプラザ トレーニングジム ☎0297-77-8878(直通)

2018年11月23日(金祝)

「勤労感謝の日」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 骨・関節・筋肉トレーニング 塩見 / 定員20名	関節の可動範囲を広げながら、足腰の筋肉を鍛えていきます。全身の筋力を強化し、柔軟性の向上を目指します！
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	自分の体重を支える筋トレや、チューブ・バランスボール等を用いて、楽しくかつちょつときつい筋トレとストレッチを行います。
30		
12:00		
30		
13:00		
30		
14:00		
30	○プログラム参加方法 10月24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】	
15:00	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。	
30	参加料：1クラス 600円(税込)	
16:00	三当日の流れ＝	
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。	

取手ウェルネスプラザ トレーニングジム ☎0297-77-8878(直通)