

2019年2月11日(月祝)

「建国記念の日」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 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		
15:00	○プログラム参加方法 1月8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】 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) ＝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		

