

2019年3月21日(木・祝)

春分の日プログラム

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 ボディパンプ60 名古屋 / 定員20名	音楽に合わせてバーベル運動を行います。全身の筋力トレーニングにオススメです。
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	○プログラム参加方法 <u>2月13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】</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。参加料は、当日、トレーニングジムにてお支払いください。 <u>参加料： 各600円(税込)</u> ＝当日の流れ＝	
30	①トレーニングジムスタッフにお声掛け下さい 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。	
15:00	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。	
30		
16:00		
30		
17:00		
30		
18:00		