

# ゴールデンウィーク特別プログラム紹介

## 取手ウェルネスプラザ

4月29日 (月祝)		5月3日 (金祝)		5月4日 (土祝)		5月5日 (日祝)		5月6日 (月祝)	
2階 健康スタジオ	プログラム紹介	2階 健康スタジオ	プログラム紹介	2階 健康スタジオ	プログラム紹介	2階 健康スタジオ	プログラム紹介	2階 健康スタジオ	プログラム紹介
9:00		9:00		9:00		9:00		9:00	
30		30		30		30		30	
9:30~10:30	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。	9:30~10:30	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。	9:30~10:30	手の平サイズの小さなボールとストレッチポールを使い、筋膜を解きほぐし柔軟性を向上させます。疲れを取る事にも有効です。	9:30~10:30	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て音楽にのせて行うエクササイズです。	9:30~10:30	手の平サイズの小さなボールとストレッチポールを使い、筋膜を解きほぐし柔軟性を向上させます。疲れを取る事にも有効です。
10:00	ボディパンプ60	10:00	ボディパンプ60	10:00	筋膜リリース&ストレッチポール	10:00	ボディバランス45+テック15	10:00	筋膜リリース&ストレッチポール
	名古屋 / 定員19名		名古屋 / 定員19名		塩見 / 定員20名		横澤 / 定員20名		塩見 / 定員20名
30		30		30		30		30	
10:45~11:45	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。	10:45~11:45	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。	10:45~11:45	体のコア(中心)を強化し、不安定な状態でもブレない軸を作る立位で行うエクササイズです。しっかり動いてみたい方にお勧めです。	10:45~11:45	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。	10:45~11:45	一人ではなかなかやらない筋力トレーニングを皆で楽しく行います。適度な運動は、体力の向上、健康維持に役に立ちます。
11:00	ボディコンバット60	11:00	ボディコンバット60	11:00	スタンディングピラティス	11:00	ボディコンバット60	11:00	筋トレ&ストレッチ
	名古屋/定員25名		名古屋/定員25名		塩見 / 定員20名		横澤 / 定員25名		塩見 / 定員20名
30		30		30		30		30	
12:00		12:00		12:00		12:00		12:00	

### ☆ご参加にあたって

4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】

※当日でも定員に達していないクラスは、順次受付けております。参加料は、当日、トレーニングジムにてお支払いください。

参加料：1クラス 600円(税込) 【券売機にて、チケットを購入頂きます】

- ・受付の流れ【当日参加のみ】 対象：15歳以上の方
- 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 ☎0297-77-8878(直通)