

夏休み特別プログラム紹介

取手ウェルネスプラザ

8月10日(土)			8月12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
9:00			9:00		
30	9:30~10:30	体の歪みを改善していきます。体の調子を整えたい方にもおすすめです。	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おすすめです。
10:00	ピラティス		10:00	ボディパンプ60	
30	塩見 / 定員20名		30	名古屋 / 定員20名	
11:00	10:45~11:45	自分の体重を利用したトレーニングや、チューブ、バランスボール等を使用して、楽しくトレーニングとストレッチを行い、体力・筋力アップを目指します。	11:00	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。
30	いきいき筋トレ&ストレッチ		30	ボディコンバット60	
	塩見 / 定員20名			名古屋 / 定員25名	
12:00			12:00		

☆ご参加にあたって

7月23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。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。

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】

- 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)