

# 2019年9月16日(月・祝)

## 「敬老の日」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 筋膜リリース&ストレッチ 塩見 / 定員20名	手の平サイズの小さなボールとストレッチボールを使い、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。
30		
11:00	10:45~11:45 バランスボールで筋トレ 塩見 / 定員20名	バランスボール等を使用して、楽しく筋トレを行い、筋力と柔軟性を高めます。
30		
12:00		
30		
13:00		
30		
14:00		
30		
15:00	<p>○プログラム参加方法</p> <p>8月18日(日)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】</p> <p>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。</p> <p>参加料：1クラス 600円(税込)</p> <p>＝当日の流れ＝</p> <p>①トレーニングジムのスタッフにお声掛けください。</p> <p>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。</p> <p>③更衣室をご案内致します。</p> <p>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。</p>	
16:00		
30		
17:00		
30		
18:00		

取手ウェルネスプラザ トレーニングジム ☎0297-77-8878(直通)

# 2019年9月23日(月・祝)

## 「秋分の日」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 ポルドブラ 木田 / 定員20名	バレエの要素を取り入れ、体のコンディショニングプログラムです。肩甲骨回りを解し、体幹の強化・筋力アップを狙います。
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	<p>○プログラム参加方法</p> <p>8月18日(日)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】</p> <p>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。</p> <p>参加料：1クラス 600円(税込)</p> <p>＝当日の流れ＝</p> <p>①トレーニングジムのスタッフにお声掛けください。</p> <p>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。</p> <p>③更衣室をご案内致します。</p> <p>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。</p>	
16:00		
30		
17:00		
30		
18:00		

取手ウェルネスプラザ トレーニングジム ☎0297-77-8878(直通)