

2019年10月14日(月・祝)

# 「体育の日」無料プログラム

## 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	<b>シューズ無し</b>	
30	9:20~10:00 <b>ストレッチ【肩・背中・もも裏】</b> 名古屋 / 定員20名	カチカチな方集まれ！各からだの部位のストレッチ方法をお伝えし柔らかくなった体を体感します
10:00		
30	10:10~10:55 <b>体験 ボディパンプ45</b> 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。
11:00		
30	11:05~11:50 <b>体験 ボディコンバット45</b> 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、格闘技系プログラム 動作はご案内致します。
12:00		
30		
13:00		
30		
14:00		
30	<b>○プログラム参加方法</b> <u>10月1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】</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。	
15:00	<b><u>参加料：無料</u></b> ＝当日の流れ＝	
30	①トレーニングジムのスタッフにお声掛けください。	
17:00	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。	
30	③更衣室をご案内致します。	
18:00	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。	