

2019年11月4日(月祝)

「文化の日」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 いきいき筋トレ&ストレッチ 塩見 / 定員20名	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。
30		
11:00	10:45~11:45 ビューティストレッチ&ヨガ 塩見 / 定員20名	呼吸を意識しながら、気持ちよく体を伸ばしていきます。柔軟性を高めてしなやかな身体作りを目指します。
30		
12:00		
30		
13:00		
30		
14:00		
30	○プログラム参加方法 <u>10月16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。お支払いは、当日、トレーニングジムにてお支払ください。	
15:00	<u>参加料：1クラス 620円(税込)</u>	
30	=当日の流れ= 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。	
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)