

# 2020年2月11日(火祝)

# 2020年2月24日(月祝)

## 「建国記念日」特別プログラム

## 「天皇誕生日」特別プログラム

	2階 健康スタジオ	プログラム紹介
9:00		
30		
10:00	9:30~10:30 ボディパンプ15分+45分 名古屋 / 定員20名	音楽に合わせてパ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。15分間フォームやリズムの練習を行います。
30		
11:00	10:45~11:45 ボディコンバット15分+45分 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。15分は、動作の練習を行うので、初めての方でも安心です。
30		
12:00		
30		
13:00		
30		
14:00		

	2階 健康スタジオ	プログラム紹介
9:00		
30		
10:00	9:30~10:30 ボディパンプ15分+45分 名古屋 / 定員20名	音楽に合わせてパ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。15分間フォームやリズムの練習を行います。
30		
11:00	10:45~11:45 ボディコンバット15分+45分 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。15分は、動作の練習を行うので、初めての方でも安心です。
30		
12:00		
30		
13:00		
30		
14:00		

### ○プログラム参加方法

**1月21日(火) 8時30分より電話予約及び直接予約を受付開始【先着順】**

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。

**参加料：1クラス 620円(税込)**

＝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。

取手ウェルネスプラザ トレーニングジム ☎0297-77-8878(直通)