

# 取手ウェルネスプラザ

## 第11回『健康運動教室』参加者募集！

10月からの新規参加者を募集します。自分の体力にあった運動で若返りませんか。

●健康運動教室では、歩数計で運動量を確認し、2班に分かれてエアロバイクやチューブ等を利用して筋力トレーニングを行います。みんなで行うから安心です。



### ●運動の専門指導員がサポート！

全国でスポーツクラブを展開する

「コナミスポーツ(株)」のインストラクターが教室で指導・個別アドバイスいたします。

初めての方でも安心してご参加いただけます。

### ●教室の内容

- ①バイクトレーニング(30分)
- ②ご自宅でも出来る自体重筋力トレーニング(6種目程度)
- ③専用歩数計で運動記録集計、3か月ごとの体力テストから個別の運動プログラムを作成し無理なくレベルアップをしていきます。

### ●『広報とりで』8月1日号に掲載

※詳しくは、広報をご覧ください、施設にお気軽にお問合せください。

往復はがき(往信欄 ご記入内容)

- ①ご住所
- ②お名前(ふりがな)
- ③年齢
- ④ご職業
- ⑤電話番号
- ⑥以前、教室に参加経験の有無『有り』・『無し』どちらか記入
- ⑦希望のコース(アルファベット)第1( )・第2( )・第3( )
- ⑧その他(申込み理由・教室に期待すること・ご意見等)を明記

期間	2020年10月～2021年3月末(6か月) ※全11回						参加費	6,100円(11回分) + 歩数計代 4,850円		
コース	全18コース(各1時間半) ※運動は自体重で実施						対象	・30歳以上で医師から運動を禁止されていない方		
	時間	火	水	木	金	土		日	※教室への参加に不安のある方は、事前にご相談ください。 上記記入内容を往復はがきの往信欄に明記し、以下宛先まで送付ください。 〒302-0024 取手市新町2-5-25 取手ウェルネスプラザ 「健康運動教室受付係」宛郵送 ※8月30日(日)必着 間に合わない場合は、お電話下さい。	
	午前 (10:00～)	A	D	G	J	M		P		
	午後 (13:30～)	B	E	H	K	N		Q		
	※夜間 (19:00～)	C	F	I	L	O		R		
※木曜夜間( I )のみ19:30～ 定員：各教室20名 ※応募多数の場合、抽選します。						申込				

問合せ **取手ウェルネスプラザ ☎0297-77-8878(直通)**  
(月曜日を除く平日8:30～21:30) ※駐車場は、『有料』です。