

2020年8月10日(月祝)

山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	①の会場は、健康スタジオ	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。
30		
10:00	① 9:30~10:30 ボディパンプ15&45 名古屋 / 定員16名	
30		
11:00	②11:00~12:00 ボディコンバット15&45 名古屋 / 定員40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	②は、多目的ホールで開催 広い空間で、思いっきり 動きませんか！！	
30		
13:00	○プログラム参加方法 7月30日(木) 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】 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。	
30	参加料：各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、会場にお集まり下さい。	
14:00		
30		
15:00		
30		
16:00		
30		
17:00	ご参加にあたっては、 マスク着用をお願い致します。	
30		
18:00		