

2020年9月21日(月祝)

2020年9月22日(火祝)

『敬老の日』特別プログラム

『秋分の日』特別プログラム

取手ウェルネスプラザ

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15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、楽しく体カ・筋力アップを目指します。
30		
11:00	11:00~12:00 ゆるまる瞑想ヨガ 塩見 / 定員15名	身体を整えるヨガと心を整える瞑想で心身のリフレッシュを図ります。頑張り過ぎた体と心の疲れ・ストレスを癒し精神を安定させる効果が得られます。
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&45 名古屋 / 定員15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。
30		
11:00	11:00~12:00 ボディコンバット15&45 名古屋 / 定員15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		
30		
13:00		
30		
14:00		

マスク着用での
ご参加となります

マスク着用での
ご参加となります

○プログラム参加方法
8月16日(日) 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、順次受付けております。
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。
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。