

2020年11月 3日(火祝)

# 文化の日特別プログラム

## 取手ウェルネスプラザ

	会場	プログラム紹介
9:00	2階 健康スタジオ	選曲：BP9 3番
9:30	9:30~10:30	音楽に合わせてパーベル運動を行います。全身の筋カトレーニングにオススメです。
10:00	ボディパンプ15&45 名古屋 / 定員16名	
10:30	1階 多目的ホール	選曲：BC6 2番
11:00	11:00~12:00	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。
11:30	ボディコンバット15&45 名古屋 / 定員40名	
12:00	<p><b>広いスペースで、</b> <b>思</b></p> <p><b>いっきりコンバット</b></p> <p>ご参加にあたっては<b>マスク着用</b>をお願い致します。</p>	
13:00		
13:30	<p>＝プログラム参加方法＝</p> <p><b>10月13日(火) 8時30分より電話予約及び</b> <b>直接予約を受付致します。【先着順】</b></p> <p>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。</p> <p><b>参加料：各620円(税込)</b></p> <p>＝当日の流れ＝</p> <p>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、各会場にお集まり下さい。</p> <p>※ボディコンバットご参加前後は、更衣室が混雑が予想されます。出 来るだけお着換えが無いよう、ご協力をお願い申し上げます。</p>	
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
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)

2020年11月23日(月祝)

# 『勤労感謝の日』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	室内用シューズが必要です	
9:30	9:30~10:30	バランスボールを使用し、ストレッチや筋トレを紹介しながら、行っていきます。この機会に是非、チャレンジしてみてください。
10:00	バランスボール 塩見 / 定員15名	
10:30		
11:00	11:00~12:00	瞑想とは、心を静めて無心になります。脳の活性化、体幹を整え姿勢の改善、心の安定の効果が期待できます。気軽にご参加ください。
11:30	ストレッチ&瞑想 塩見 / 定員16名	
12:00	<p><b>マスク着用で</b></p> <p><b>ご参加となります</b></p>	
13:00		
13:30	<p>＝プログラム参加方法＝</p> <p><b>10月13日(火) 8時30分より電話予約</b> <b>及び直接予約を受付致します。【先着順】</b></p> <p>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。</p> <p><b>参加料：1クラス 620円(税込)</b></p> <p>＝当日の流れ＝</p> <p>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。</p>	
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
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)