

2021年1月11日(月祝)

成人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		
30		
10:00	9:30~10:30 ボディパンプ15&45 名古屋 / 定員18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18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。
12:00		
30	ご参加にあたっては マスク着用でお願い致します。	
13:00		
30		
14:00	○プログラム参加方法 <u>12月22日(火) 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】</u>	
30	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。	
15:00	<u>参加料：各620円(税込)</u>	
30	=当日の流れ=	
16:00	①トレーニングジムのスタッフにお声掛けください。	
30	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。	
17:00	③更衣室をご案内致します。	
30	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。	
18:00		