

2021年3月20日(土・祝)

「春分の日」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		
	室内シューズ必要	
30		
10:00	9:30~10:30 バランスボール 塩見 / 定員15名	バランスボールで出来るストレッチや 筋トレをご紹介します。いろいろなエクササイズにチャレンジしてみましょう。
30		レンタルシューズ 200円(税込)あります。
11:00	11:00~12:00 ビューティーストレッチ 塩見 / 定員18名	呼吸を意識しながら、気持ちよく体を伸ばしていきます。柔軟性を高め、しなやかな身体づくりを目指します。安心してご参加ください。
12:00		
30	マスク着用で ご参加となります	
13:00		
30		
14:00		
30	○プログラム参加方法	
15:00	3月2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】	
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。	
16:00	加料：1クラス 620円(税込)	
30	=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。	
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		