

ゴールテンウィーク特別プログラム紹介

取手ウェルネスプラザ

4月29日 (木祝)		5月3日 (月祝)		5月4日 (火祝)		5月5日 (水祝)	
2階 健康スタジオ	プログラム紹介	2階 健康スタジオ	プログラム紹介	2階 健康スタジオ	プログラム紹介	2階 健康スタジオ	プログラム紹介
9:00	シューズ必要			シューズ必要		シューズ必要	
9:30							
9:30~10:30	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お勧めです。	9:30~10:30	手のひらサイズの小さなボールを使い凝り固まった筋肉を解し、簡単なストレッチで背中を整えていきます。	9:30~10:30	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お勧めです。	9:30~10:30	一人では・仲間と一緒になら！楽しく動きながら筋力の維持・向上を目指す方にお勧めです。
10:00	ボディパンプ15&45 名古屋 / 定員18名	からだコンディショニング 塩見 / 定員15名		ボディパンプ15&45 名古屋 / 定員18名		いきいき筋トレ 塩見 / 定員18名	
11:00	シューズ必要	シューズ必要		シューズ必要			
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。	11:00~12:00	バランスボールの基本動作とトレーニングを行います。使い方を覚えたい、筋力・体幹強化を図りたい方にお勧めです。	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。	11:00~12:00	固まった姿勢や筋肉の緊張を解し、背骨を整えていきます。なかなか疲れが取れない方にお勧めです。
12:00	ボディコンバット15&45 名古屋 / 定員18名	バランスボール 塩見 / 定員15名		ボディコンバット15&45 名古屋 / 定員18名		ストレッチポール 塩見 / 定員18名	

☆ご参加にあたって

参加料：1クラス 620円 (税込) 【券売機にて、チケットを購入頂きます】

・受付の流れ【当日参加のみ】

- 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。

取手ウェルネスプラザ ☎0297-77-8878(直通)