

# 2021年8月9日(月祝)

## 夏の宿題/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		<b>+腹筋やります</b>
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オススメです。
10:00	ボディパンプ15&45 名古屋 / 定員18名	
10:30		
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18名	
12:00		<b>+腹筋やります</b>
12:30	<b>ご参加にあたっては、 マスク着用をお願い致します。</b>	
13:00		
13:30		
14:00	○プログラム参加方法	
14:30	<u>7月25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】</u> 当	
15:00	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。 <b>参</b>	
15:30	<u>加料：各620円(税込)</u> <b>持ち</b>	
16:00	物：シューズ、運動着、タオル、水筒	
16:30	①当日の流れ＝ 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。	
17:00		
17:30		
18:00		