

# 11月祝日特別プログラム

取手ウェルネスプラザ

## 11月3日(水祝)文化の日

## 11月23日(火祝)勤労感謝の日

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		①・②共にシューズなし			③・④シューズ必要
9:30	9:30~10:30	ご自身の身体や呼吸に意識を向けて、心地よい範囲で快活に動きます。日常生活で溜まったコリを解し身体も整えられます。	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。
10:00	①リフレッシュヨガ 小向 / 定員18名		10:00	③ボディパンプ45 名古屋 / 定員18名	
11:00	<b>マスク着用でご参加頂きます</b>		11:00	<b>マスク着用でご参加頂きます</b>	
11:30	11:00~12:00	激しい動きを必要とせず、自分のペースで行えて、年齢や体調、体の柔軟性を問わず、健康促進を図ります。	11:30	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。
12:00	②ハタヨガ 小向 / 定員18名		12:00	④ボディコンバット45 名古屋 / 定員18名	

☆ご参加は、直接又はお電話でご予約ください。持ち物:③④シューズ・運動着・タオル・水筒等  
**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)