

2月祝日特別プログラム

取手ウェルネスプラザ

2月11日(金祝)建国記念の日

2月23日(水祝)天皇誕生日

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
①・②共にシューズ必要			③・④共にシューズ不要		
9:00 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 30	9:30~10:30	しっかり体を解し、太陽礼拝で全身を活性化させます。終盤は、深い呼吸が出来るようにし、体や呼吸の変化を実感して頂きます。
10:00	①ボディパンプ45 名古屋 / 定員18名		10:00	③心身快活ヨガ 小向 / 定員18名	
マスク着用でご参加頂きます			マスク着用でご参加頂きます		
11:00 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。	11:00 30	11:00~12:00	アーサナ(ポーズ)/クリヤー(浄化作法)/プラーナーヤマ(呼吸法)を組み合わせた伝統ヨガです。体感してみてください。
12:00	②ボディコンバット45 名古屋 / 定員18名		12:00	④伝統的ハタ・ヨガ 小向 / 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:①②シューズ・運動着・タオル・水筒等
1月18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】

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。

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)