

2022年3月21日(月祝)

# 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	<b>※①は、シューズが必要です</b>	
30	9:30~10:30	誰もが楽しめるダンスです。ラテンダンスをメインに、サルサ・ヒップホップ・ベリーダンス・フラメンコ等の簡単なステップで一曲ずつ完結します。
10:00	① ZUMBA(ズンバ) 高橋 / 定員18名	
30	<b>※②は、シューズ不要です</b>	
11:00	11:00~12:00	「腹式呼吸」と「胸式呼吸」を合わせた呼吸法で行い、自分で体の歪みやコリに気付いて治すプログラムです。簡単なポーズが多いので安心です。
30	② ルーシーダットン 高橋 / 定員18名	
12:00	<b>ご参加にあたっては スク着用でお願い致します。</b>	
30		
13:00		
30	<b>○プログラム参加方法</b>	
14:00	<b>2月15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】</b>	
30	当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。	
15:00	<b>参加料：各620円(税込)</b> (15歳以上高校生より)	
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。	
16:00	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。	
30	③更衣室をご案内致します。	
17:00	④プログラム参加証を持って、2階健康スタジオに集まり下さい。	
30		
18:00		