

# ゴールデ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 (金祝)		5月3日 (火祝)		5月4日 (水祝)		5月5日 (木祝)	
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 30	シューズ必要 ①	シューズ必要 ③		シューズ必要 ⑤		シューズ不要 ⑦	
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	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。	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	筋肉・内臓・呼吸・脳機能のコンディショニングします。ストレスをリセットしたい方におススメです。
10:00 30	ボディパンプ45 名古屋 / 定員19名	ZUMBA(ズンバ) 高橋 / 定員19名		ボディパンプ45 名古屋 / 定員19名		伝統的なヨーガ 小向 / 定員19名	
11:00 30	シューズ必要 ②	シューズ不要 ④		シューズ必要 ⑥		シューズ不要 ⑧	
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	「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。	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	心地の良いメリハリと共にポーズの練習を行い、心身リフレッシュを図ります。
12:00	ボディコンバット45 名古屋 / 定員19名	ルーシーダットン 高橋 / 定員19名		ボディコンバット45 名古屋 / 定員19名		リラックスヨガ 小向 / 定員19名	

☆ご参加にあたって 先着順【電話又は、直接予約が必要】(15歳以上高校生より)

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【定員に満たないクラスは、当日受付参加出来ます】

- 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)