

2022年7月18日(月祝)

# 海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		
30		
10:00	9:30~10:30 ボディパンプ15&45 名古屋 / 定員19名	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。
30		
11:00	11:00~12:00 ボディコンバット15&45 名古屋 / 定員20名	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。
30		
12:00	<p style="text-align: center;">ご参加にあたっては、 マスク着用をお願い致します。</p>	
30		
13:00		
30	○プログラム参加方法	
14:00	<u>6月28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】</u> 当	
30	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	
15:00	さい。 <span style="float: right;">参</span>	
30	<u>加料：各620円(税込)</u>	
16:00	①当日の流れ＝ 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。	
30		
17:00		
30		
18:00		

2022年8月11日(木祝)

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		
30		
10:00	9:30~10:30 ボディパンプ15&45 名古屋 / 定員19名	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。
30		
11:00	11:00~12:00 ボディコンバット15&45 名古屋 / 定員20名	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。
30		
12:00	ご参加にあたっては、 マスク着用をお願い致します。	
30		
13:00		
30		
14:00	○プログラム参加方法 <u>6月28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】</u> 当	
30	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	加料：各620円(税込) 持ち	
30	物：シューズ、運動着、タオル、水筒	
16:00	①当日の流れ＝ 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。	
30		
17:00		
30		
18:00		