

9月祝日特別プログラム

取手ウェルネスプラザ

9月19日(月祝)敬老の日

9月23日(金祝)秋分の日

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シューズ必要			③・④シューズ必要
9:30	9:30~10:30 ①ZUMBA 高橋 / 定員20名	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	9:30~10:30 ③ボディパンプ45 名古屋 / 定員18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お勧めです。
10:00			10:00		
11:00	マスク着用でご参加頂きます ②シューズなし		11:00	マスク着用でご参加頂きます	
11:30	11:00~12:00 ②ルーシーダットン 高橋 / 定員20名	「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。	11:30	11:00~12:00 ④ボディコンバット45 名古屋 / 定員18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。
12:00			12:00		

☆ご参加は、直接又はお電話でご予約ください。持ち物:①③④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)