

11月祝日特別プログラム

取手ウェルネスプラザ

11月3日(木祝)文化の日

11月23日(水祝)勤労感謝の日

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・②シューズ必要			③・④共にシューズなし
9:30	9:30~10:30 ①ボディパンプ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お勧めです。	9:30	9:30~10:30 ③リフレッシュヨガ 小向 / 定員20名	ご自身の身体や呼吸に意識を向けて、心地よい範囲で快活に動きます。日常生活で溜まったコリを解し身体も整えられます。
10:00	マスク着用でご参加頂きます		10:00	マスク着用でご参加頂きます	
11:00	11:00~12:00 ②ボディコンバット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。	11:00	11:00~12:00 ④ハタヨガ 小向 / 定員20名	激しい動きを必要とせず、自分のペースで行えて、年齢や体調、体の柔軟性を問わず、健康促進を図ります。
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:①②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】 **受付開始日:10月12日(水)8時30分より先着順**

- 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)