

2023年1月9日(月祝)

成人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。
12:00		
30	ご参加にあたってはマスク着用をお願い致します。	
13:00		
30		
14:00	○プログラム参加方法 <u>12月2日(金) 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>	
30	当日でも定員に達していないクラスは、順次受付しております。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	<u>参加料：各620円(税込)</u> (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。 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。	
16:00	③更衣室をご案内致します。	
30	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。	
17:00		
30		
18:00		