

2023年3月21日(火祝)

春分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	①・②共に、室内シューズは要りません。	
30		
9:30~10:30	① ヨガ(心) 高橋 / 定員20名	座位のポーズを中心に、呼吸法、瞑想をベースに心身をリラックスさせる為に構成されたヨガです。
10:00		
30		
11:00	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。簡単なポーズが多いので安心です。
11:30		
12:00	<u>マスク着用は、任意となります。</u>	
30		
13:00		
30		
14:00	○プログラム参加方法 2 <u>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。	
14:30	参加料：各620円(税込) (15歳以上高校生より)	
15:00	=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。 参 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 集まり下さい。 お	
15:30		
16:00		
30		
17:00		
30		
18:00		