

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。	
9:30		
10:00	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。
10:30		
11:00		
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。簡単なポーズが多いので安心です。
12:00		
12:30	<u>マスク着用は、任意となります。</u>	
13:00		
13:30		
14:00	○プログラム参加方法	
14:30	2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】 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	参加料：各620円(税込) (15歳以上高校生より)	
15:30	=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。	
16:00	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
16:30	③更衣室をご案内致します。	
17:00	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
17:30		
18:00		