

# ゴールデンウィーク特別プログラム紹介

## 取手ウェルネスプラザ

4月29日 (土祝)		5月3日 (水祝)		5月4日 (木祝)		5月5日 (金祝)	
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	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 30	シューズ必要 ①	シューズ不要 ③		シューズ必要 ⑤		シューズ必要 ⑦	
9:30~10:30	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。	9:30~10:30	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。コリを解し身体も整えられます。	9:30~10:30	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。	9:30~10:30	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 30	ボディパンプ45 名古屋 / 定員19名	リフレッシュヨガ 小向 / 定員20名		ボディパンプ45 名古屋 / 定員19名		ボディパンプ45 名古屋 / 定員19名	
11:00 30	シューズ必要 ②	シューズ不要 ④		シューズ必要 ⑥		シューズ必要 ⑧	
11:00~12:00	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。	11:00~12:00	自分のペースで行えて健康促進を図ります。精神面の安定をもたらすために「深い腹式呼吸法」で行います。	11:00~12:00	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。	11:00~12:00	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	ボディコンバット45 名古屋 / 定員20名	ハタヨガ 小向 / 定員20名		ボディコンバット45 名古屋 / 定員20名		ボディコンバット45 名古屋 / 定員20名	

☆ご参加にあたって 先着順【電話又は、直接予約が必要】(15歳以上高校生より)

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【定員に満たないクラスは、当日受付参加出来ます】

- 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)