

2023年7月17日(月祝)

海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60 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60 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。
30		
12:00	<p style="text-align: center;">ご参加にあたっては、 マスク着用は任意となります。</p>	
30		
13:00		
30		
14:00	○プログラム参加方法 6月24日(土) 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	
30	日でも定員に達していないクラスは、順次受付けております。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。 参	
15:00	加料：各620円(税込)	
30	=当日の流れ= ①	
16:00	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	
30	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。	
17:00		
30		
18:00		