

# 11月祝日特別プログラム

取手ウェルネスプラザ

## 11月3日(金祝)文化の日

## 11月23日(木祝)勤労感謝の日

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		<b>①・②室内シューズ必要</b>			<b>③・④室内シューズ必要</b>
30	<b>9:30~10:30</b> <b>①ボディパンプ60</b> 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お勧めです。	<b>9:30~10:30</b> <b>③ボディパンプ60</b> 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お勧めです。
10:00		<b>マスク着用は任意です</b>			<b>マスク着用は任意です</b>
30	<b>11:00~12:00</b> <b>②ボディコンバット60</b> 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。	<b>11:00~12:00</b> <b>④ボディコンバット60</b> 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。
11:00					
30					
12:00					

☆ご参加は、直接又はお電話でご予約ください。持ち物:**室内シューズ**・運動着・タオル・水筒等  
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【当日参加のみ】 **受付開始日:10月8日(日)8時30分より先着順**

- 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)