

2月祝日特別プログラム

取手ウェルネスプラザ

2月12日(月祝)建国記念の日(振替)		2月23日(金祝)天皇誕生日	
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	①・②室内用シューズ必要	③・④室内用シューズ必要	
30	9:30~10:30 ①ボディパンプ60 名古屋 / 定員19名	9:30~10:30 ③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お勧めです。
10:00			
30	マスク着用は、任意です。	マスク着用は、任意です。	
11:00	11:00~12:00 ②ボディコンバット60 名古屋 / 定員20名	11:00~12:00 ④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			

☆ご参加は、直接又はお電話でご予約ください。持ち物:室内用シューズ・運動着・タオル・水筒等
1月16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】

- 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)