

2024年3月20日(水祝)

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		
30	①・②共に、室内シューズが必要です。	
10:00	9:30~10:30 ①ボディパンプ60 名古屋 / 定員19名	音楽に合わせてパ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 ②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。
12:00		
30	<u>ご予約をキャンセルされる方は、早めにご連絡ください。</u> 参加	
13:00	<u>ご希望の方に、ご案内致します。</u>	
30		
14:00	○プログラム参加方法 2 <u>月27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】</u> 当日でも	
30	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。	
15:00	<u>参加料：各650円(税込)</u> (15歳以上高校生より)	
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
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
30		
18:00		