

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 (月祝)		5月3日 (金祝)		5月5日 (日)		5月6日 (月祝)	
2階 健康スタジオ	プログラム紹介						
9:00	①	9:00	③	9:00	⑤	9:00	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	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。	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。
ボディパンプ60		ボディパンプ60		ボディパンプ60		ボディパンプ60	
名古屋 / 定員19名		名古屋 / 定員19名		名古屋 / 定員19名		名古屋 / 定員19名	
11:00	②	11:00	④	11:00	⑥	11:00	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	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。	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。
ボディコンバット60		ボディコンバット60		ボディコンバット60		ボディコンバット60	
名古屋 / 定員20名		名古屋 / 定員20名		名古屋 / 定員20名		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 650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)