

2024年7月15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 | <p>○プログラム参加方法 6月18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</p> | |
| 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650円(税込) | |
| 30 | ①当日の流れ＝ ②券売 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。 | |
| 16:00 | | |
| 30 | | |
| 17:00 | | |
| 30 | | |
| 18:00 | | |