

# 9月祝日特別プログラム

受付開始:2024年8月15日(木)8時30分より(先着順)

## 9月16日(月祝)敬老の日

## 9月23日(月祝)秋分の日振替

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シューズ必要			③・④シューズ必要
9:30	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	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	マスク着用は任意です。		10:00	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	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	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。
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  
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【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)