

2024年10月14日(月祝)

スポーツの日プログラム

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。
12:00		
30	室内用シューズをお持ち下さい	
13:00		
30	○プログラム参加方法	
14:00	9月25日(水) 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】	
30	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。	
15:00	加料：各650円(税込)	
30	物：シューズ、運動着、タオル、水筒	
16:00	=当日の流れ= トレーニングジムのスタッフにお声掛けください。	
30	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。	
17:00	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。	
30		
18:00		