

# 11月祝日特別プログラム

取手ウェルネスプラザ

## 11月4日(月祝)文化の日振替

## 11月23日(土祝)勤労感謝の日

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		<b>①・②室内シューズ必要</b>			<b>③・④室内シューズ必要</b>
30	<b>9:30~10:30</b> <b>①ボディパンプ60</b> 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。	30	<b>9:30~10:30</b> <b>③ボディパンプ60</b> 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		<b>マスク着用は任意です</b>	10:00		<b>マスク着用は任意です</b>
30	<b>11:00~12:00</b> <b>②ボディコンバット60</b> 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	<b>11:00~12:00</b> <b>④ボディコンバット60</b> 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		
30			30		
12:00			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】 **受付開始日:10月18日(金)8時30分より先着順**

- 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)