

2025年1月13日(月祝)

# 成人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。
12:00	<p style="text-align: center;"><b>ご参加にあたり、 室内用シューズをご用意ください</b></p>	
30		
13:00		
30	<p>○プログラム参加方法 12月10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。</p> <p><u>参加料：各650円(税込)</u> (15歳以上高校生より)</p> <p>＝当日の流れ＝</p> <ol style="list-style-type: none"><li>①トレーニングジムのスタッフにお声掛けください。</li><li>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。</li><li>③更衣室をご案内致します。</li><li>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。</li></ol>	
14:00		
30		
15:00		
30		
16:00		
30		
17:00		
30		
18:00		