

# 2月祝日特別プログラム

取手ウェルネスプラザ

2月11日(火祝)建国記念の日		2月24日(月祝)天皇誕生日(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	<p><b>①・②室内用シューズ必要</b></p> <p>9:30~10:30</p> <p><b>①ボディパンプ60</b> 名古屋 / 定員19名</p> <p>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。</p>	<p><b>③・④室内用シューズ必要</b></p> <p>9:30~10:30</p> <p><b>③ボディパンプ60</b> 名古屋 / 定員19名</p> <p>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。</p>	<p><b>③・④室内用シューズ必要</b></p> <p>9:30~10:30</p> <p><b>③ボディパンプ60</b> 名古屋 / 定員19名</p> <p>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。</p>
30			
11:00	<p>11:00~12:00</p> <p><b>②ボディコンバット60</b> 名古屋 / 定員20名</p> <p>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。</p>	<p>11:00~12:00</p> <p><b>④ボディコンバット60</b> 名古屋 / 定員20名</p> <p>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。</p>	<p><b>マスク着用は、任意です。</b></p>
30			
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

1月7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。

**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)