

# 第4期(1月~3月)コース型教室 参加者募集!

“未来につなげる、第一歩👣”始めてみませんか!

マスクの着用は、任意となります。

開催時間に間に合わない場合は、当日のご参加を控えて頂きます。



No.	教室名	曜日	時間	1月				2月				3月				定員	回数	受講料			
1	ヨガ(心)	火	18:30 - 19:30		7	<del>14</del>	21	28		4	<del>11</del>	18	<del>25</del>	4	11	18	25	20名	全9回	¥5,850	
2	ルーシーダットン		20:00 - 21:00		7	<del>14</del>	21	28		4	<del>11</del>	18	<del>25</del>	4	11	18	25	20名	全9回	¥5,850	
3	リフレッシュヨガ	水	18:30 - 19:30	<del>1</del>	8	15	<del>22</del>	29		5	12	19	26	5	12	<del>19</del>	26	20名	全10回	¥6,500	
4	ハタヨガ		20:00 - 21:00	<del>1</del>	8	15	<del>22</del>	29		5	12	19	26	5	12	<del>19</del>	26	20名	全10回	¥6,500	
5	リラクゼーションヨガ	木	18:30 - 19:30	<del>2</del>	9	16	23	30		6	13	20	27	6	13	<del>20</del>	27	20名	全11回	¥7,150	
6	ボディコンバット15分&45分		20:00 - 21:00	<del>2</del>	9	16	23	30		6	13	20	27	6	13	<del>20</del>	27	20名	全11回	¥7,150	
7	ボディパンプ15分&45分	金	18:30 - 19:30	<del>8</del>	10	17	24	31		7	14	21	28	7	14	21	28	19名	全12回	¥7,800	
8	ボディコンバット60分		20:00 - 21:00	<del>8</del>	10	17	24	31		7	14	21	28	7	14	21	28	20名	全12回	¥7,800	
9		土																			
10																					
11	リラクゼーションヨガ		13:15 - 14:15	<del>4</del>	<del>11</del>	18	25		1	8	15	22		<del>1</del>	8	15	22	29	20名	全10回	¥6,500
12	ボディパンプ15分&45分	日	9:30 - 10:30	5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	30	19名	全13回	¥8,450
13	ボディコンバット60分		11:00 - 12:00	5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	30	20名	全13回	¥8,450

《申込み》 12月1日(日) 8:30からトレーニングジム受付にて受付開始!

※先着順(電話申込み不可) / 同居家族のみ代理申込み可。

《対象》 15歳以上(高校生以上)

《体験》 開講時に定員に達していない教室は、当日体験料(950円)でご参加いただけます!

《途中申込み》 残り日程(回数) × 650円で途中からお申込みいただけます!

☆ まずはお気軽にお問い合わせください ☆

取手ウェルネスプラザ ☎ 0297-77-8878(直通)(問い合わせ/月曜を除く8:30~21:30まで)

## ★★★ コース型教室 各クラス内容 ★★★

強度	クラス名	内容	内履き	定員
★	ヨガ (心)	座位のポーズを中心に、呼吸法、瞑想をベースに心身をリラックスさせる為に構成されたヨガプログラム。.....	×	20名
★	ルーシーダットン	簡単なポーズが多いため、体が硬い人でも安心・安全に行えます。「腹式呼吸」と「胸式呼吸」を合わせた「完全呼吸法」という方法で行います。自分で体の歪みやコリに気付いて治すプログラムです。	×	
★	リフレッシュヨガ	ご自身の身体や呼吸に意識を向けて、心地よい範囲で快活に動きます。日常生活で溜まったコリを解し身体も整えられます。	×	
★	ハタヨガ	比較的激しい動きを必要とせず、初心者の方にも親しみやすいです。自分のペースで行えて、年齢や体調、体の柔軟性を問わず、健康促進を図ります。精神面の安定をもたらすために、「深い腹式呼吸法」で行います。	×	
★	リラクゼーションヨガ	深い呼吸に合わせ、ゆっくりとヨガのポーズをとっていきます。普段使われていない骨格筋を気持ちよく伸ばしながら体の歪みを整え、自律神経を穏やかに調整していきます。	×	
★~★★	ボディパンプ 45分/60分	バーベルやプレートを使い、音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行うクラスです。運動に慣れていない方ももちろん、日頃のトレーニングに刺激を加えたい方にも楽しんでいただけます。重さは自分で調節できるので、初めての方もベテランの方も自分に合ったトレーニングができます。	○	19名
★~★★		45分クラスは、最初に動作の説明やフォームの確認等の練習を行い、45分を音楽に合わせてレッスンを実施します。		
★~★★	ボディコンバット 45分/60分	音楽に合わせてボクシングや空手、ムエタイなどの格闘技の動作を行い、脂肪燃焼を図り、ストレスを発散するクラスです♪ 運動能力の向上にも効果絶大です！！	○	20名
★~★★		音楽に合わせてパンチ・キックなど、格闘技の動作を行うエクササイズです。45分クラスは、前半で基本動作などの練習を行い、45分を音楽に合わせて動きます。		

**その他 お問い合わせは、取手ウェルネスプラザ:トレーニングジムまでお気軽にどうぞ！**

### 取手ウェルネスプラザ

TEL 0297-77-8878 (直)

住所：〒302-0024 茨城県取手市新町2-



QRコード施設HP→トレーニングジム