

参加者
募集!!

コース型運動教室（4月～6月）

みんなで一緒に楽しく運動しませんか？

| No. | 教室名 | 曜日 | 時間 | 担当 | 4月 | | | | 5月 | | | | 6月 | | | | 定員 | 回数 | 受講料 | | |
|-----|------------|----|---------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|----|----|----|-----|------|--------|--------|
| 1 | ヨガ | 火 | 18:30 - 19:30 | 高橋 由美子 | X | 8 | 15 | 22 | 29 | 6 | 13 | 20 | 27 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 20名 | 全12回 | ¥7,800 |
| 2 | ZUMBA | | 20:00 - 21:00 | 高橋 由美子 | X | 8 | 15 | 22 | 29 | 6 | 13 | 20 | 27 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 20名 | 全12回 | ¥7,800 |
| 3 | ルーシーダットン | 水 | 18:30 - 19:30 | 高橋 由美子 | X | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | | 4 | 11 | 18 | 25 | 20名 | 全12回 | ¥7,800 |
| 4 | やさしいエアロ | | 20:00 - 21:00 | 所 あけみ | X | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | | 4 | 11 | 18 | 25 | 20名 | 全12回 | ¥7,800 |
| 5 | リラクゼーションヨガ | 木 | 18:30 - 19:30 | 安尻 弘子 | X | 10 | 17 | 24 | 1 | X | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 20名 | 全11回 | ¥7,150 | |
| 6 | ボディコンバット60 | | 20:00 - 21:00 | 寺嶋 航平 | X | 10 | 17 | 24 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 20名 | 全11回 | ¥7,150 | |
| 7 | ボディパンプ60 | 金 | 18:30 - 19:30 | 寺嶋 航平 | X | X | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 19名 | 全11回 | ¥7,150 | |
| 8 | ピラティス | | 20:00 - 21:00 | 所 あけみ | X | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 20名 | 全12回 | ¥7,800 | |
| 9 | リラクゼーションヨガ | 土 | 13:15 - 14:15 | 安尻 弘子 | X | X | X | X | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | X | 7 | 14 | 21 | 28 | 20名 | 全8回 | ¥5,200 |
| 10 | ボディコンバット60 | | 15:00 - 16:00 | 寺嶋 航平 | X | X | X | X | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | X | 7 | 14 | 21 | 28 | 20名 | 全8回 | ¥5,200 |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | ボディパンプ60 | 日 | 13:15 - 14:15 | 寺嶋 航平 | X | X | 20 | 27 | 4 | 11 | 18 | 25 | | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 19名 | 全11回 | ¥7,150 |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



★お申込み：3月23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(電話申し込み不可)/ 同居家族のみ代理申込み可。

※入金は、4/1以降から参加教室当日までお願いします。

★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 1,000円(税込)でご参加いただけます！

★途中申込み：残り日程(回数)×650円(税込)で途中からお申し込みください。



受付

取手ウェルネスプラザ コース型運動教室準備室専用ダイヤル ※R7.3.31まで

TEL：080-1256-4039 火～日 10：00～18：00

※お電話に出られない場合がございます。その際は、折り返しご連絡させていただきます。

コース型教室のご案内

※プログラムと講師は諸事情により変更になる場合がございます

●プログラム内容

強度： 😊…優しい 😊😊…やや優しい 😊😊😊…激しい

| 教室名 | 強度 | 内容 | 内履き | 定員 |
|------------|------|---|-----|-----|
| ヨガ | 😊 | 呼吸を意識しながら身体の柔軟性を高めるヨガ。初めての方も安心してご参加いただけます。 | × | 20名 |
| リラクゼーションヨガ | 😊 | 身体をゆっくり動かしながら呼吸を深め、自律神経の調整を促します。また、徐々に負荷をかけていき、歪みの改善を目指すクラスです。 | × | 20名 |
| ルーシーダットン | 😊 | 簡単なポーズが多く、体が硬い人や初めての方も安心してご参加いただけます。 | × | 20名 |
| ピラティス | 😊 | 体幹を中心に全身の筋肉をバランスよく刺激し、姿勢や柔軟性、バランス感覚の向上を目指すクラス。姿勢改善や柔軟性向上したい方におすすめです。 | × | 20名 |
| やさしいエアロ | 😊 | 初心者から参加できるエアロ入門クラス。興味のある方は男女問わず、まずはご参加ください！ | ○ | 20名 |
| ZUMBA | 😊~😊😊 | ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズ。脂肪燃焼に効果が期待できます。ダンスが初めての方ももちろんご参加いただけます。 | ○ | 20名 |
| ボディパンプ | 😊~😊😊 | バーベルを使用し、音楽に合わせて全身のトレーニングを行うクラス。全身のトレーニングを効率よく行いたい方、脂肪燃焼をしたい方におすすめです。 | ○ | 19名 |
| ボディコンバット | 😊~😊😊 | 空手やボクシング、テコンドーなど、様々な格闘技の動きを取り入れたクラス。ストレス発散したい方、たくさん汗をかきたい方におすすめです。 | ○ | 20名 |

取手ウェルネスプラザ コース型運動教室準備室専用ダイヤル ※R7.3.31まで

TEL：080-1256-4039 火~日 10:00~18:00

※お電話に出られない場合がございます。その際は、折り返しご連絡させていただきます。

