

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	空き枠（人数）
					7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30				
1	ヨガ	火	18:30-19:30	高橋 由美子	7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30	20名	全12回	¥7,800	残り16名
2	ZUMBA	火	20:00-21:00	高橋 由美子	7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30	20名	全12回	¥7,800	残り11名
3	バレエストレッチ	水	18:30-19:30	大森 真莉	1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24		20名	全11回	¥7,150	残り15名
4	やさしいエアロ	水	20:00-21:00	所 あけみ	1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24		20名	全10回	¥6,500	残り12名
5	リラクゼーションヨガ	木	18:30-19:30	安尻 弘子	2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25		20名	全12回	¥7,800	満員御礼
6	ボディコンバット60	木	20:00-21:00	宗嶋 潤	2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25		20名	全11回	¥7,150	満員御礼
7	ボディパンプ60	金	18:30-19:30	宗嶋 潤	8	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26		19名	全12回	¥7,800	残り15名
8	ピラティス	金	20:00-21:00	所 あけみ	3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26		20名	全12回	¥7,800	残り3名
9	ボディコンバット60	土	11:00-12:00	宗嶋 潤	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27		20名	全9回	¥5,850	残り15名
10	リラクゼーションヨガ	土	13:15-14:15	安尻 弘子	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27		20名	全11回	¥7,150	残り2名
11	ボディパンプ60	日	9:30-10:30	宗嶋 潤	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28		19名	全11回	¥7,150	残り10名
12	ボディコンバット60	日	11:00-12:00	宗嶋 潤	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28		20名	全11回	¥7,150	残り1名

★お申込み：3/1（日） 8：30 から窓口にてお申込みください。

※先着順/ 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：当日体験料 950 円（税込）でご参加いただけます！満員の教室も当日休みが出た場合、参加可能となります。（先着順）

★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。

※プログラムは急遽変更が生じる場合がございます。



取手ウェルネスプラザ

コース型運動教室専用ダイヤル TEL：0297-77-8878 火～日 9：00～21：00

# 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
バレエストレッチ	😊	バレエの動きを取り入れ、柔軟性の向上を目指します。さらに、体幹を意識した動きによって体幹強化も期待できます。初めての方で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

TEL：0297-77-8878 火~日 9:00~21:00

