

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？

3/26更新

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）	
					8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24					
1	ヨガ	火	18:30 - 19:30	高橋 由美子	X													20名	全12回	¥7,800	残り15名
2	ZUMBA	火	20:00 - 21:00	高橋 由美子	X													20名	全12回	¥7,800	満員御礼
3	ルーシーダットン	水	18:30 - 19:30	高橋 由美子	X													20名	全12回	¥7,800	残り16名
4	やさしいエアロ	水	20:00 - 21:00	所 あけみ	X													20名	全12回	¥7,800	残り16名
5	リラクゼーションヨガ	木	18:30 - 19:30	安尻 弘子	X					X								20名	全11回	¥7,150	残り2名
6	ボディコンバット60	木	20:00 - 21:00	寺嶋 航平	X	X												20名	全11回	¥7,150	満員御礼
7	ボディバンプ60	金	18:30 - 19:30	寺嶋 航平	X	X												19名	全11回	¥7,150	残り13名
8	ピラティス	金	20:00 - 21:00	所 あけみ	X													20名	全12回	¥7,800	残り3名
9	リラクゼーションヨガ	土	13:15 - 14:15	安尻 弘子	X	X	X	X										20名	全8回	¥5,200	満員御礼
10	ボディコンバット60	土	15:00 - 16:00	寺嶋 航平	X	X	X	X										20名	全8回	¥5,200	残り3名
11																					
12	ボディバンプ60	日	13:15 - 14:15	寺嶋 航平	X	X												19名	全11回	¥7,150	残り6名
13																					

★お申込み：下記の専用ダイヤル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。

※入金は、4/1以降から参加教室当日までをお願いします。



★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

令和7年度取手ウェルネスプラザ指定管理者 特定非営利活動法人日本スポーツ振興協会

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。

