

TAC取手グリーンスポーツセンター トレーニング室プログラム

エクササイズ			
火	水	金	土
15 : 15～16 : 00	11 : 00～11 : 45	19 : 00～19 : 45	14 : 00～14 : 45

エクササイズとは？

- ・エアロビックダンス
- ・キックボクシング
- ・かんたんトレーニング など

【対 象】 トレーニング室利用者

【時 間】 45分（15分程度のストレッチを含む）

【内 容】 初心者の方でも気軽に参加できるプログラムです。



※エクササイズはトレーニング室の初回講習を受けた後に参加可能になります。

注意事項

- ◆入室は教室開始10分前からです。
- ◆トレーニング室にチケットをお出しいただき、お時間になりましたらお越しください。
- ◆エクササイズ開始から10分経過後の入室は、ご遠慮ください。
- ◆教室参加中のマスクの着用は個人の判断にゆだねます。
- ◆運動中の水分補給のため、飲み物は各自ご持参ください。