

# 6月

## ☆レッスンスプログラム☆

☆新型コロナウイルス感染防止のため、以下の通いレッスンを実施してまいります。

- ・レッスン中のお客様と指導者の距離(間隔)、お客様同士の距離を十分に確保するため、**定員制限**を実施させていただきます。 ※整理券を**会場前**にて配布致します。
- ・「密閉」を避けるため、**窓を開放し換気**をさせていただきます。
- ・**マスクの着用**をお願いする場合がございます。あらかじめご了承ください。  
皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

### ☆40分ショートレッスン☆



初心者向けの教室内容となっております。

町内・町外、初めての方もお気軽にご参加ください♪

定員: 8名 / 当日先着順

※多目的室1・2・スタジオ1・2は定員 18名

参加費: 1回 300円 ※①②両方ご参加の方は 500円

※券売機で**町内**マシンルーム利用券を 3枚 or 5枚購入して直接会場へお持ちください。



**木曜日**

「美温活ストレッチ」は、16日のみ無料体験となります。事前予約が必要となります。※詳細は別紙参照

レベル

裏面へ ➡

日	①	②	内容	レベル	時間	会場
6月	2日	①エアロビクス	簡単なステップを組み合わせた動きを行う有酸素運動のプログラム	★	①19:30~20:10 ②20:20~21:00	多目的室1
		②ピラティス	体に負担をかけずにインナーマッスルを鍛えるプログラム	★		
	9日	①ポールエクササイズ	筋肉を緩め、骨格を正しい位置に戻すプログラム	★		
		②ひめトシ	イスに座いながら骨盤低筋群を刺激し、インナーマッスルを鍛えるプログラム	★		
	16日	①美温活ストレッチ	ストレッチや、軽い筋エクササイズとリンパ流しやツボを押して血流をよくするプログラム	★		
		②ポールエクササイズ	筋肉を緩め、骨格を正しい位置に戻すプログラム	★		
23日	①リズムボクシング	音楽に合わせてボクシングの動きを行う筋トシ&有酸素運動のプログラム	★★			
	②チューブ	チューブを使用した筋カトレーニングと有酸素運動を行うプログラム	★★			
30日	①・②大人のダンス	簡単な振り付けで、リズムに合わせて楽しくダンスを踊るプログラム	★			

## 金曜日

### レベル

6月	3日	チューブ	チューブを使用した筋力トレーニングと有酸素運動を行うプログラム	★★	13:20~14:00	多目的室1・2
	17日	リズムボクシング	音楽に合わせてボクシングの動きを行う筋トシ&有酸素運動のプログラム	★★		スタジオ1
	24日	エアロビクス	簡単なステップを組み合わせた動きを行う有酸素運動のプログラム	★		

## 土曜日

### レベル

6月	4日	①エアロビクス	簡単なステップを組み合わせた動きを行う有酸素運動のプログラム	★	①15:15~15:55 ②16:05~16:45	スタジオ1
		②リズムボクシング	音楽に合わせてボクシングの動きを行う筋トシ&有酸素運動のプログラム	★★		
	11日	①ステップEX	音楽に合わせてステップ台昇降と筋トシを行うプログラム	★		
		②チューブ	チューブを使用した筋力トレーニングと有酸素運動を行うプログラム	★★		
	18日	①ポールエクササイズ	筋肉を緩め、骨格を正しい位置に戻すプログラム	↓		
		②ひめトシ	イスに座いながら骨盤低筋群を刺激し、インナーマッスルを鍛えるプログラム	↓		
	25日	①リズムボクシング	音楽に合わせてボクシングの動きを行う筋トシ&有酸素運動のプログラム	★★		
		②エアロビクス	簡単なステップを組み合わせた動きを行う有酸素運動のプログラム	★		

## 日曜日

### レベル

6月	5日	エアロビクス	簡単なステップを組み合わせた動きを行う有酸素運動のプログラム	★	9:20~10:00	スタジオ1
	12日	リズムボクシング	音楽に合わせてボクシングの動きを行う筋トシ&有酸素運動のプログラム	★★		
	19日	チューブ	チューブを使用した筋力トレーニングと有酸素運動を行うプログラム	★★		
	26日	ソフトジムボールEX	小さなサイズのゴムボールを使い身体やバランスを鍛えるプログラム	★		



長泉町健康公園 ウェルピアながいすみ

TEL : 055-989-5510

〒411-0933 静岡県駿東郡長泉町納米里549

<https://www.mizuno.jp/facility/shizuoka/nagalzumi.aspx>

●営業時間 ・ 8 : 30 ~ 21 : 30

●休館日 ・ 毎月第3月曜日  
(祝日の場合は開館)  
・ 年末年始

主催：ミズノグループ





☆**無料**レッスン☆  
 ~ストレッチ&筋トレ~

6月	3日(金)	14:15~14:45	多目的室1・2
	5日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	12日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	17日(金)	14:15~14:45	スタジオ1
	19日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	24日(金)	14:15~14:45	スタジオ1
	26日(日)	10:15~10:45	スタジオ1

定員: 8名 / 当日先着順

※多目的室1・2・スタジオ1・2は定員18名

参加費: **無料** ※直接会場へお越しください。

15分前から受付開始となります。

※整理券は**会場前**にて配布致します。

配布はマシンルームご利用の方・スタジオレッスン参加者の方優先となります。



☆**無料**レッスン☆  
 ~青空ストレッチ~

**【火曜日】**

6月	7日	9:15~9:45	1F富士見テラス 外スペース	雨天の場合
	14日			多目的室2
	21日			多目的室2
	28日			ふれあいの舞台

定員: 12名 / 当日先着順

参加費: **無料** ※直接会場へお越しください。

15分前から受付開始となります。

※整理券は**会場前**にて配布致します。

配布はマシンルームご利用の方優先となります。

※悪天候時は休講または屋内での実施となります。



長泉町健康公園 ウェルビアながいすみ  
 TEL: 055-989-5510  
 〒411-0933 静岡県駿東郡長泉町納米里549  
<https://www.mizuno.jp/facility/shizuoka/nagaizumi.aspx>

●営業時間 ・ 8:30~21:30

●休館日 ・ 毎月第3月曜日  
 (祝日の場合は開館)  
 ・ 年末年始

6月16日(木)

**NEW!**

19時30分～20時10分

**無料体験会実施!!**

# 美温活ストレッチ

## 美温活ストレッチとは…?

一日の疲れを癒し、自律神経を整えて心身の緊張をほぐします。ストレッチや、軽い筋エクササイズとリンパ流しやツボを押して、血流をよくすることで、免疫力が上がります。運動初心者の方にも安心のプログラムです!

定員:8名/事前予約

場所:多目的室1

対象:一般(高校生以上)

参加費:**無料** ※直接会場へお越しください。

15分前から受付開始となります。

申込方法:**6月1日(水)9時から**予約開始

お電話または直接窓口までお越しください。

持ち物:飲み物、タオル、動きやすい服装

お問合せ:ウェルピアながいずみ 055-989-5510