

6月

☆レッスンプログラム☆

☆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: **12名** / 当日先着順

※多目的室1・2・スタジオ1・2は定員 **25名**

定員が満員の場合は、ご参加いただけません。 ※整理券を**会場前**にて配布致します。

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

レベル

6月	1日	是永	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美温活リンパストレッチ	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	★		
	8日	長谷川	①MIZUNO's HIIT	短時間集中型インターバルトレーニングで、高い脂肪燃焼効果が得られるプログラム	★★		
			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	★		
	15日	是永	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	★		
			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	★		

金曜日

レベル

6月	2日	加藤	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	★	13:20~14:00	多目的室1・2
	16日	T's(ティズ)	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	★	①13:20~14:00	運動スタジオ1・2
						②14:10~14:50	
23日	守屋	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	★	13:20~14:00	多目的室1・2	

裏面へ ➡

 **土曜日**

レベル

6月	3日	守屋	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	★	①15:15~15:55 ②16:05~16:45	多目的室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	★★		
	10日	是永	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	★		スタジオ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	★		
	17日	小坂・田原	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	↓		
24日	伊海	①DISCOWORLD®	90年代のディスコサウンドに合わせて様々なステップを行うプログラム	★★			
	長谷川	②MIZUNO's HIIT	短時間集中型インターバルトレーニングで、高い脂肪燃焼効果が得られるプログラム	★★			

 **日曜日**

レベル

6月	11日	伊海	DISCOWORLD®	90年代のディスコサウンドに合わせて様々なステップを行うプログラム	★★	9:20~10:00	スタジオ1
	18日	佐藤	チューブ&ステップ	チューブとステップ台昇降を組み合わせた筋トシ&有酸素運動のプログラム	★★		
	25日	守屋	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	★★		



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/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

主催：ミズノグループ



6月	2日(金)	14:15~14:45	多目的室1・2
	5日(月)	9:15~9:45	多目的室1・2
	11日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	12日(月)	9:15~9:45	多目的室1・2
	18日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	23日(金)	14:15~14:45	多目的室1・2
	25日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	26日(月)	9:15~9:45	多目的室1・2

定員: **12名** / 当日先着順

※多目的室1・2、スタジオ1・2は定員**25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。



6月	6日	9:15~9:45	1F富士見テラス 外スペース
	13日		
	20日		
	27日		

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	●営業時間	・8:30~21:30
	TEL: 055-989-5510	●休館日	・毎月第3月曜日 (祝日の場合は開館) ・年末年始
	〒411-0933 静岡県駿東郡長泉町納米里549		
	https://www.mizuno.jp/facility/shizuoka/nagalzumi.aspx		

主催: ミズノグループ