8月 ☆レッスンプログラム☆

☆新型コロナウイルス感染防止のため、以下の通り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。

・新型コロナウイルス感染防止のため、**レッスン時間を短縮**させていただきます。

・「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。

☆30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は定員16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or5枚購入して直接会場へお持ちください。

木曜日

8月	6日	①ステップEX	音楽に合わせてステップ台昇降と筋トレを行うプログラム	★	①19:30～20:00 ②20:15～20:45	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レ＆有酸素運動のプログラム	★★		
	20日	①ストレッチポール	筋肉を緩め、骨格を正しい位置に戻すプログラム	★		
		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	★		
	27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	★		
		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	★★		

裏面へ ➡

金曜日

8月	21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レ＆有酸素運動のプログラム	★★	13:10～13:40	多目的室1・2
	28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

8月	1日	①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	★	①15:25～15:55 ②16:15～16:45	スタジオ1
		②ストレッチポール	筋肉を緩め、骨格を正しい位置に戻すプログラム	★		
	8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	★		
		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	★★		
	22日	①ストレッチポール	筋肉を緩め、骨格を正しい位置に戻すプログラム	★		
		②ひめトレ	骨盤にアプローチする簡単な運動で、姿勢改善や肩こり腰痛の予防プログラム	★		
	29日	①ステップEX	音楽に合わせてステップ台昇降と筋トレを行うプログラム	★		
		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レ＆有酸素運動のプログラム	★★		

日曜日

8月	2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レ＆有酸素運動のプログラム	★★	9:30～10:00	スタジオ1
	23日	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	★		
	30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	★		

長泉町健康公園　ウェルピアながいずみ
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

☆無料レッスン☆
～ストレッチ&筋トレ～

8月	2日(日)	10:20～10:50	スタジオ1
	3日(月)	①9:30～10:00	多目的室1・2
		②10:15～10:45	
	21日(金)	14:00～14:30	多目的室1・2
	23日(日)	10:20～10:50	スタジオ1
	24日(月)	①9:30～10:00	多目的室1・2
		②10:15～10:45	
	28日(金)	14:00～14:30	多目的室1・2
	30日(日)	10:20～10:50	スタジオ1
	31日(月)	①9:30～10:00	多目的室1・2
		②10:15～10:45	

定　員：8 名／当日先着順
※多目的室 1・2 は定員 16 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 2F マシンルーム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。

長泉町健康公園　ウェルピアながいずみ
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