

# 12月

## ☆レッスンスンプログラム☆

☆ **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

12月	7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	★		
	14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	★★		
		小坂	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	★		

### 金曜日

レベル

12月	1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
	15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	★	①13:20~14:00 ②14:10~14:50	

裏面へ →

 土曜日

レベル

12月	2日	守屋	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	★★	①15:15~15:55 ②16:05~16:45	スタジオ1
		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	★★		
	9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	★		
	16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	★		

 日曜日

レベル

12月	3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
	10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	★★		
	17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	★★		



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

# ☆無料レッスン☆

## ～ストレッチ&筋トレ～

12月	1日(金)	14:15～14:45	多目的室1・2
	3日(日)	10:15～10:45	スタジオ1
	4日(月)	9:30～10:00	多目的室1・2
	10日(日)	10:15～10:45	スタジオ1
	11日(月)	9:30～10:00	多目的室1・2
	17日(日)	10:15～10:45	スタジオ1

定員: **15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。



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

主催: ミズノグループ