

# 1月

## ☆レッスンスフロプログラム☆

☆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・アリーナB・スタジオ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 or 5枚購入して直接会場へお持ちください。



木曜日

1月	13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	★	①19:30~20:10 ②20:20~21:00	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	★★			
	20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・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			★

裏面へ ➡

## 金曜日

1月	7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	★	13:20~14:00	多目的室1・2
	14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	★		アリーナB
	21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	★★		多目的室1・2
	28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	★★		

## 土曜日

1月	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	★	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レ&有酸素運動のプログラム	★★		
	15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レ&有酸素運動のプログラム	★★		多目的室1・2
		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	↓		スタジオ1
		②ひめトレ	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	↓		
	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	★		

## 日曜日

1月	16日	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	↓	9:20~10:00	スタジオ1
	23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	★★		
	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>

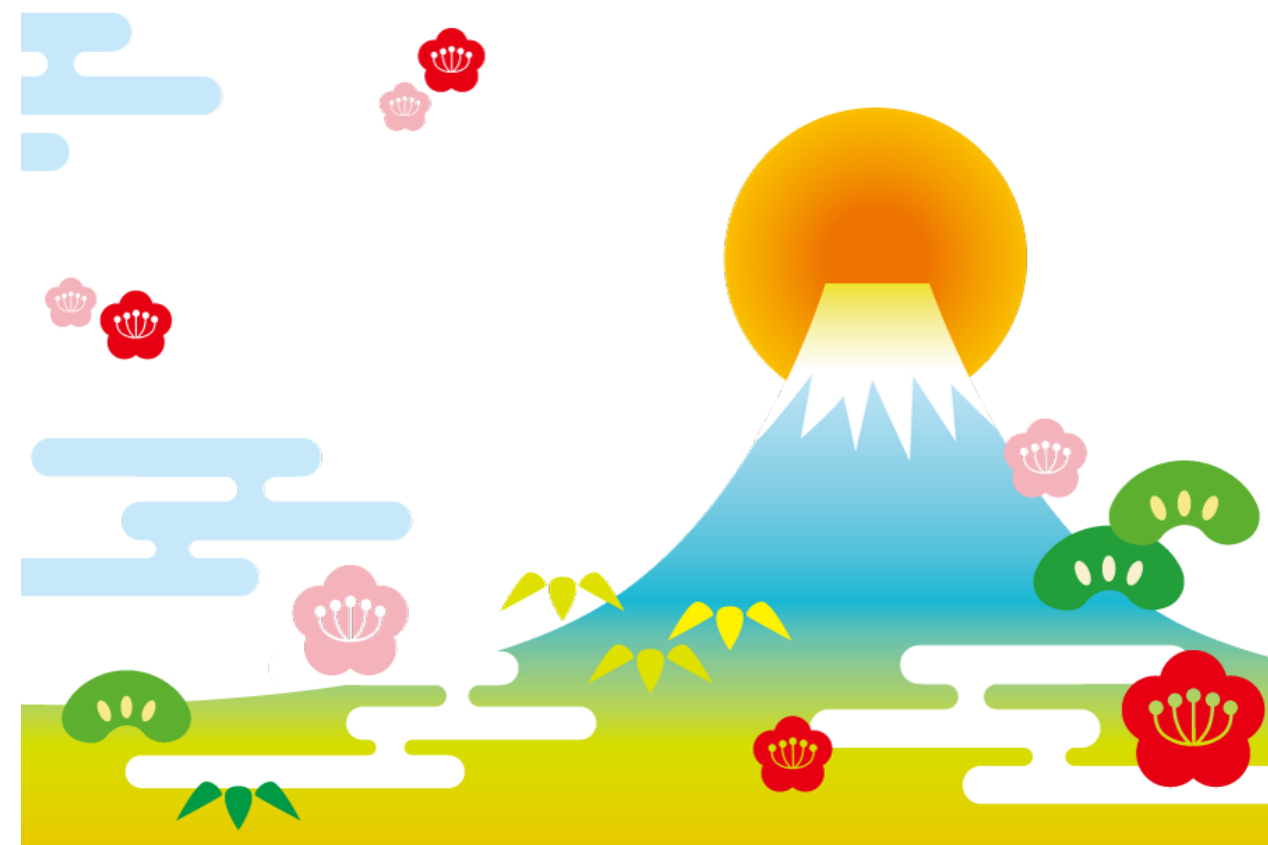
- 営業時間 ・ 8 : 30 ~ 21 : 30
- 休館日 ・ 毎月第3月曜日  
(祝日の場合は開館)  
・ 年末年始

主催：ミズノグループ

# ☆無料レッスン☆

## ～ストレッチ&筋トレ～

1月	7日(金)	14:15~14:45	多目的室1・2
	14日(金)	14:15~14:45	アリーナB
	16日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	21日(金)	14:15~14:45	多目的室1・2
	23日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	24日(月)	① 9:30~10:00	多目的室1・2
		② 10:15~10:45	
	28日(金)	14:15~14:45	多目的室1・2
	30日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
31日(月)	① 9:30~10:00	多目的室1・2	
	② 10:15~10:45		



定員: 8名 / 当日先着順

※多目的室1・2・スタジオ1・2・アリーナB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**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/nagazumi.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