



☆レッスンプログラム☆



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♪

☆40分ショートレッスン☆

※多目的室1・2・スタジオ1・2は定員 **25名**

定員：**12名**/当日先着順 ※定員に達した場合は、ご参加いただけません。

対象：**18歳以上**(高校生は参加できません)

参加費：**1回500円** ※①②両方ご参加の方は**800円**

※券売機で**町内マシルーム**利用券を**5枚 or 8枚**購入して直接会場へお持ちください。

★木曜日特別レッスン

※3/20 発表会参加の練習内容ですが、発表会に参加しない方でもレッスン受講可能です。2本連続：800円

レベル

3月	5日	佐藤	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	★	①19:30~ 20:10 ②20:20~ 21:00	多目的室1
	12日	佐藤	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	★		

木曜日

レベル

3月	26日	齊藤	①MIZUNO's HIIT(上半身) ②MIZUNO's HIIT(下半身)	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	★★	①19:30~ 20:10 ②20:20~ 21:00	多目的室1・2
----	-----	----	--	--	----	--------------------------------------	---------

金曜日

レベル

3月	6日	加藤	①ポールde筋トシ	ポールを使用して、筋トシを行うプログラム	★	①13:20~14:00 ②14:10~14:50	スタジオ1・2
			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	♪		
	27日	AKINA	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	★★	①13:30~14:15 ②14:20~14:50	多目的室1・2
			②簡単ヨガストレッチ	ヨガの動きを取り入れたストレッチプログラム	★		

土曜日

レベル

3月	7日	是永	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	♪	①15:15~15:55 ②16:05~16:45	スタジオ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	♪		
	14日	守屋	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	★★		
	21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	イスに座りながら骨盤底筋群を刺激し、インナーマッスルを鍛えるプログラム	★		
	28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美温活コンディショニング	美温活リンパストレッチやポールストレッチ、ピラティスを行うプログラム	♪		

日曜日

レベル

3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	♪	9:20~10:00	スタジオ1
	8日	守屋	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	★		
	22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	★★		
	29日	小坂	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	♪		



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：ミスノグループ

☆**無料**レッスン☆
 ~ストレッチ&筋トレ~

3月	1日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	2日(月)	9:15~9:45	アリーナB
	8日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	9日(月)	9:15~9:45	アリーナB
	22日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	23日(月)	9:15~9:45	アリーナB
	29日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	30日(月)	9:15~9:45	アリーナB

定員:**15**名
 当日先着順

※アリーナ半面の場合は定員**25**名



参加費:**無料** 15分前から整理券を配布します
 受付は10分前から開始となります
 ※受付開始前の場所取りはご遠慮ください
 ※整理券は**会場前**にて配布致します
 配布はマシンルーム・スタジオレッスンご利用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