

10月

☆LESSンスプログラム☆

☆40分ショートLESS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。

※15分前より会場前で受付いたします。

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

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

木曜日

レベル

10月	1日	齊藤	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	★★	①19:30~20:10 ②20:20~21:00	多目的室1
			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	★		
	8日	小坂	①ポールdeほぐし	全身の筋肉を包む「筋膜」のねじれやくっつきをほぐすプログラム	★		
			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	★		多目的室1・2
			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	★		
	22日	齊藤	①MIZUNO's HIIT【上半身】	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	★★		
			②MIZUNO's HIIT【下半身】				

 金曜日

レベル

10月	2日	まなみ	①ステップEX	音楽に合わせてステップ台昇降を行うプログラム	★	①13:20～14:00 ②14:10～14:50	多目的室1・2
			②DISCOWORLD®	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	★★		
	16日	加藤	①ポールdeストレッチ	ポールを使用して、ストレッチや軽い筋トレを行うプログラム	↓		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	↓		
	23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レ&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

10月	10日	守屋	①ステップEX	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	★★		
	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ひめトレ	イスに座い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	↓		
	24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

10月	11日	小坂	ポールdeほぐし	全身の筋肉を包む「筋膜」のねじれやくっつきをほぐすプログラム	↓	9:20～10:00	スタジオ1
	18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	★		



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～

10月	5日(月)	9:15～9:45	アリーナB
	11日(日)	10:15～10:45	スタジオ1
	18日(日)	10:15～10:45	スタジオ1
	26日(月)	9:15～9:45	アリーナB

定員: **15名**
当日先着順
※多目的室 1・2、スタジオ 1・2、
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

☆有料レッスン☆ ～青空ストレッチ～

10月	2日(金)	9:10～9:40	富士見テラス	雨天の場合 運動スタジオ1
	6日(火)			多目的室2
	13日(火)			多目的室2
	16日(金)			運動スタジオ1
	23日(金)			運動スタジオ1

定員: **12名** / 当日先着順
※雨天時は室内での実施となります

参加費: **マシンルーム町内利用券1枚(100円)**





長泉町健康公園 ウェルビ아가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

主催: ミズノグループ