



☆レッスンスフログラム☆

☆ **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:各20名/当日先着順

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

2月	6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	★	①19:30~20:10 ②20:20~21:00	多目的室1
		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	★★		
	13日	①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	★★		
		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ストレッチポール~ほぐし~	ストレッチポールを用いて筋肉をほぐしたり、	★		
		②ストレッチポール~姿勢改善~	筋肉を緩め、骨格を正しい位置に戻し姿勢改善を行うプログラム			
	27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シ&有酸素運動のプログラム	★★		
		②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	★		

金曜日

2月	7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	★	13:10~13:50	スタジオ1
	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シ&有酸素運動のプログラム	★★		スタジオ1
	28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

裏面へ ➡

土曜日

2月	1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シ&有酸素運動のプログラム	★★	①15:25~16:05 ②16:15~16:55	スタジオ1
		②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	★		
	8日	①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	★★		
		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	★★		
	15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	★		
		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	★★		
	29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	★		
		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	★		

日曜日 **NEW**

2月	2日	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	★	9:30~10:10	スタジオ1
	9日	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	★		
	16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～

2月	2日(日)	10:20~10:50	スタジオ1
	3日(月)	① 9:30~10:00	多目的室1
		② 10:15~10:45	
	5日(水)	11:30~12:00	アリーナB
	6日(木)	9:30~10:00	サフABC
	7日(金)	14:00~14:30	スタジオ1
	9日(日)	10:20~10:50	スタジオ1
	10日(月)	① 9:30~10:00	多目的室1
		② 10:15~10:45	
	12日(水)	11:30~12:00	アリーナB
	13日(木)	9:30~10:00	サフABC
	16日(日)	10:20~10:50	スタジオ1
	19日(水)	11:30~12:00	アリーナB
	20日(木)	9:30~10:00	サフABC
21日(金)	14:00~14:30	スタジオ1	
26日(水)	11:30~12:00	アリーナB	
27日(木)	9:30~10:00	サフABC	
28日(金)	14:00~14:30	多目的室1	

NEW

NEW

NEW



定員: 15名 / 当日先着順

※アリーナBは定員30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。