

# 12月

## ☆レッスンス・プログラム☆

☆新型コロナウイルス感染防止のため、以下の通り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。
- ・「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

12月	3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、	★	①19:30~20:10 ②20:20~21:00	多目的室1
		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			
	10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	★★		
	17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	★		

裏面へ →

## 金曜日

12月	4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	多目的室1・2
	11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	★		アリーナB
	18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	★		多目的室1・2

## 土曜日

12月	5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	★	①15:25~16:05 ②16:15~16:55	スタジオ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	★		
	12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チューブ	チューブを使用した筋カトレーニングと有酸素運動を行うプログラム	★★		

## 日曜日

12月	6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	★	9:30~10:10	スタジオ1
	13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

# ☆無料レッスン☆ ～ストレッチ&筋トレ～

12月	4日(金)	14:00～14:30	多目的室1・2
	6日(日)	10:20～10:50	スタジオ1
	7日(月)	① 9:30～10:00	多目的室1・2
		② 10:15～10:45	
	11日(金)	14:00～14:30	アリーナB
	13日(日)	10:20～10:50	スタジオ1
	14日(月)	① 9:30～10:00	多目的室1・2
		② 10:15～10:45	
18日(金)	14:00～14:30	多目的室1・2	



**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**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。

長泉町健康公園 ウェルビアナがいすみ

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/nagalzum1.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