

# 9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。定員が満員の場合は、ご参加いただけません。 ※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: **10名** / 当日先着順

※多目的室1・2・スタジオ1・2は定員 **20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。

**裏面へ** ➡



**木曜日**

レベル

9月	日	講師	プログラム		レベル	時間	会場
			①	②			
1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		★	①19:30~20:10 ②20:20~21:00	多目的室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		★		
8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		➡		
15日	是永	①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		➡		
		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		➡		
29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		★		

## 金曜日

### レベル

9月	2日	岡本	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	★★	13:20~14:00	多目的室1・2
	16日	岡本	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	★		
	30日	T's(ティズ)	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	★	①13:20~14:00 ②14:10~14:50	

## 土曜日

### レベル

9月	3日	佐藤	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	★★	①15:15~15:55 ②16:05~16:45	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	★		
	10日	是永	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	★		
	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低筋群を刺激し、インナーマッスルを鍛えるプログラム	↓		
	24日	佐藤	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	★★		
			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	★★		

## 日曜日

### レベル

9月	4日	佐藤	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	★	9:20~10:00	スタジオ1
	11日	是永	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	★		
	25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レ&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/nagalzumi.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~



☆**無料**レッスン☆  
 ~青空ストレッチ~

**【火曜日】**

9月	2日(金)	14:15~14:45	多目的室1・2
	4日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	5日(月)	①9:30~10:00	アリーナB
		②10:15~10:45	
	11日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	12日(月)	①9:30~10:00	多目的室1・2
		②10:15~10:45	
	16日(金)	14:15~14:45	多目的室1・2
	25日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
26日(月)	①9:30~10:00	アリーナB	
	②10:15~10:45		

9月	6日	9:15~9:45	1F富士見テラス 外スペース	ふれあいの 舞台
	13日			
	20日			
	27日			

※雨天の場合

定員: **10**名/当日先着順

※多目的室1・2・アリーナBは定員 **20**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。

定員: **12**名/当日先着順

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。

※悪天候時は休講または屋内での実施となります。

	長泉町健康公園 ウェルビアながいすみ	●営業時間	・8:30~21:30
	TEL: 055-989-5510	●休館日	・毎月第3月曜日 (祝日の場合は開館)
	〒411-0933 静岡県駿東郡長泉町納米里549		・年末年始
	<a href="https://www.mizuno.jp/facility/shizuoka/nagazumi.aspx">https://www.mizuno.jp/facility/shizuoka/nagazumi.aspx</a>		

主催: ミズノグループ