



1月



レッスンプログラム



☆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**町内マシンルーム利用券を5枚 or 8枚**購入して直接会場へお持ちください。



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♪

木曜日

レベル

1月	8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	★	①19:30～ 20:10	多目的室1
			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	★★		
15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	★★		
			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	♪		
22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	★		
			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	♪		
	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	★		多目的室1・2



金曜日

レベル

1月	16日	加藤	①ポールde筋トレ	ポールを使用して、筋トレを行うプログラム	★	①13:20~14:00	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	★	②14:10~14:50	
	23日	AKINA	①リズムボクシング ②簡単ヨガストレッチ	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 ヨガの動きを取り入れたストレッチプログラム	★★	①13:30~14:15 ②14:20~14:50	多目的室1・2



土曜日

レベル

1月	10日	守屋	①エアロビクス ②リズムボクシング	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 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
			①ピラティス ②美温活リンパストレッチ	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 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	★ ★		
	17日	是永	①ポールエクササイズ ②ひめトレ	筋肉を緩め、骨格を正しい位置に戻すプログラム 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	★ ★		
	24日	小坂・田原	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	★		
	31日	まなみ	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	★★		



日曜日

レベル

1月	25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レを行うプログラム	★	9:20~10:00	スタジオ1
----	-----	----	--------	----------------------------	---	------------	-------



主催：ミズノグループ

☆無料レッスン☆ ～ストレッチ&筋トレ～

1月	5日(月)	9:15～9:45	アリーナB
	25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

※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

