

3月

☆レッスンスンプログラム☆

☆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: **12名** / 当日先着順

※多目的室1・2・スタジオ1・2は定員 **25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

日	会場	プログラム	説明	レベル	時間	会場	
3月	9日	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	
		小坂	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			★
	16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	★			
	23日	長谷川	①MIZUNO's HIIT [下半身] ②MIZUNO'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			★★
30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

3月	3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シを行うプログラム	★	13:20~14:00	多目的室1・2
	17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	★		
	24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	
	31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シ&有酸素運動のプログラム	★★	13:20~14:00	

土曜日

レベル

3月	4日	伊海	①DISCOWORLD®	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	★★	①15:15~15:55 ②16:05~16:45	スタジオ1
		佐藤	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	★★		
	11日	都丸	★ラストレッスン★ エアロ&ボクシング	簡単なステップや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	★★	15:30~16:40	スタジオ1・2
	18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	↓	①15:15~15:55 ②16:05~16:45	スタジオ1
			②ひめトシ	イスに座り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	↓		
25日	守屋	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	★★			
	長谷川	②MIZUNO'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	★★			

日曜日

レベル

3月	5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	★	9:20~10:00	スタジオ1
	12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シ&有酸素運動のプログラム	★★		
	19日	佐藤	チューブ&ステップ	チューブとステップ台昇降を組み合わせた筋トシ&有酸素運動のプログラム	★★		
	26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	★		



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～

3月	3日(金)	14:15～14:45	多目的室1・2
	6日(月)	10:15～10:45	アリーナB
	7日(火)	9:15～9:45	多目的室2
	12日(日)	10:15～10:45	スタジオ1
	13日(月)		多目的室1・2
	17日(金)	14:15～14:45	多目的室1・2
	19日(日)	10:15～10:45	スタジオ1
	26日(日)		スタジオ1
	27日(月)		多目的室1・2
	31日(金)	14:15～14:45	多目的室1・2

定員: **12名** / 当日先着順

※多目的室1・2・アリーナBは定員 **25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。



長泉町健康公園 ウェルビアながいすみ

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