

12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

12月	11日	齊藤	①MIZUNO's HIIT ②ポールエクササイズ	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 筋肉を緩め、骨格を正しい位置に戻すプログラム	★★ ★	①19:30～ 20:10 ②20:20～ 21:00	多目的室1
-----	-----	----	------------------------------	--	---------	--------------------------------------	-------



金曜日

レベル

12月	5日	加藤	①ポールde筋トレ ②ポールエクササイズ	ポールを使用して、筋トレを行うプログラム 筋肉を緩め、骨格を正しい位置に戻すプログラム	★ ★	①13:20~14:00 ②14:10~14:50	スタジオ1・2
-----	----	----	-------------------------	--	--------	------------------------------	---------



土曜日

レベル

12月	6日	是永	①ピラティス ②美温活レンバストレッチ	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レンバ流しやツボを押して血流をよくするプログラム	★ ★	①15:15~ 15:55 ②16:05~ 16:45	スタジオ1
	13日	まなみ	①ステップEX ②DISCOWORLD®	音楽に合わせてステップ台昇降を行うプログラム 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

12月	7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	★★	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～

12月	1日(月)	9:15～9:45	アリーナB
	7日(日)	10:15～10:45	スタジオ1
	8日(月)	9:15～9:45	アリーナB
	22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

