

レッスンの参加料金が変わります！

いつもショートレッスンにご参加いただきありがとうございます。

4月より、参加料金をエネルギーコスト・人件費・資材費の高騰により、

6年間続けておりました参加料の維持が難しくなり、

下記のように変更させて頂きます。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

	変更前	変更後
1本参加	300円	500円
2本連続参加	500円	800円



長泉町健康公園 ウェルピアながいすみ

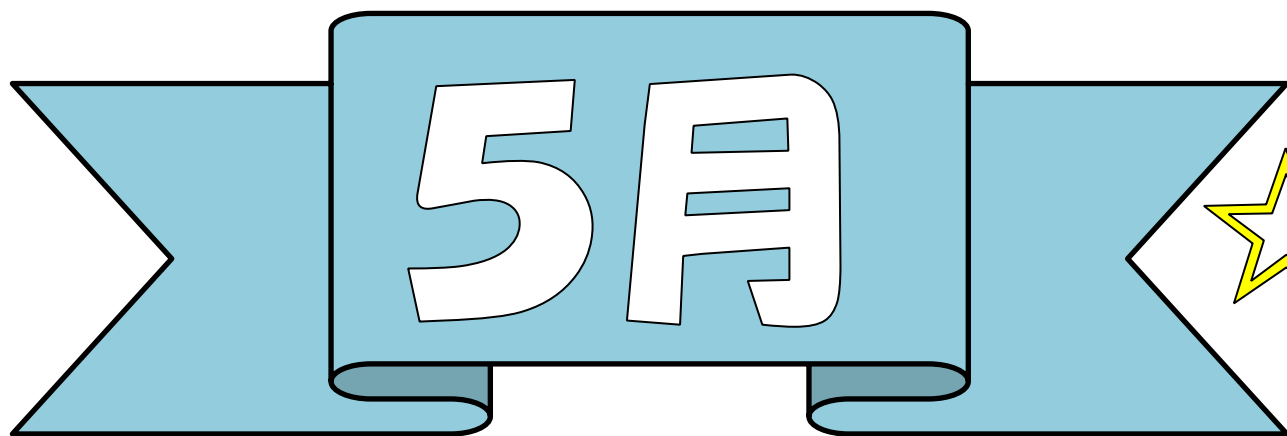
TEL : 055-989-5510

〒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



☆レッスンスンプログラム☆

☆ **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**

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。

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。

 **木曜日**

レベル

5月	9日	齋藤	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	★★	①19:30~ 20:10 ②20:20~ 21:00	多目的室1
			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	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	★			

裏面へ 

金曜日

レベル

5月	17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	運動スタジオ1・2
	24日	AKINA	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	★★	①13:30~14:15	
			②簡単ヨガストレッチ	ヨガの動きを取り入れたストレッチプログラム	★	②14:20~14:50	
31日	加藤	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	★	13:20~14:00	多目的室1・2	

土曜日

レベル

5月	11日	守屋	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	★	①15:15~15:55 ②16:05~16:45	スタジオ1
			②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	★		
	25日	まなみ	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	★★		
			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	★★		

25日のレッスンのみ2本連続参加はできません

日曜日

レベル

5月	12日	まなみ	DISCOWORLD®	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	★★	9:20~10:00	スタジオ1
	19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	★★		
	26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	★★		



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~

5月	12日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	13日(月)	9:30~10:00	アリーナB
	19日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	26日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	27日(月)	9:30~10:00	アリーナB
	31日(金)	14:15~14:45	多目的室1・2

定員: **15名** / 当日先着順

※多目的室 1・2、スタジオ 1・2 は定員 **25名**です

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



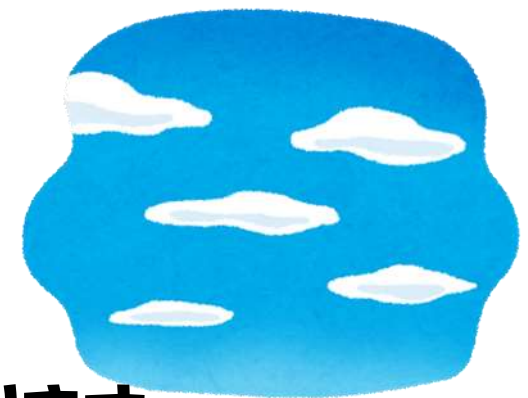
☆**無料**レッスン☆
 ~青空ストレッチ~



5月	16日(木)	9:15~9:45	1F富士見テラス 外スペース
	30日(木)		

定員: **12名** / 当日先着順

※雨天時は多目的室2で実施となります



	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 ●休館日 ・毎月第3月曜日 (祝日の場合は開館) ・年末年始
	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	

主催: ミズノグループ