

10月

☆レッスンプログラム☆

☆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。
 - ・新型コロナウイルス感染防止のため、**レッスン時間を短縮**させていただきます。
 - ・「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。

☆30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: 8名 / 当日先着順

※多目的室 1・2 は定員 16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。

木曜日

10月	1日	①ストレッチポール~ほぐし~	ストレッチポールを用いて筋肉をほぐしたり、	↓	①19:30~20:00 ②20:15~20:45	多目的室1	
		②ストレッチポール~姿勢改善~	筋肉を緩め、骨格を正しい位置に戻し姿勢改善を行うプログラム				
	8日	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				★
		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				★★
	15日	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ストレッチポール	筋肉を緩め、骨格を正しい位置に戻すプログラム				↓
	22日	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				★★
		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				★

裏面へ →

 **金曜日**

10月	2日	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	★	13:10~13:40	多目的室1・2
	16日	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	★		

 **土曜日**

10月	3日	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	★	①15:25~15:55 ②16:15~16:45	スタジオ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	★		
	10日	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	★★		
		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	★		
	17日	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	★		
		②チューブ	チューブを使用した筋カトレーニングと有酸素運動を行うプログラム	★★		
24日	①ストレッチポール	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	♪			

 **日曜日**

10月	4日	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	★	9:30~10:00	スタジオ1
	11日	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	★★		
	18日	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	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：ミスノグループ

☆無料レッスン☆

～ストレッチ&筋トレ～

10月	2日(金)	14:00～14:30	多目的室1・2
	4日(日)	10:20～10:50	スタジオ1
	5日(月)	① 9:30～10:00	多目的室1・2
		② 10:15～10:45	
	11日(日)	10:20～10:50	スタジオ1
	12日(月)	① 9:30～10:00	多目的室1・2
		② 10:15～10:45	
	16日(金)	14:00～14:30	多目的室1・2
	18日(日)	10:20～10:50	スタジオ1
	25日(日)	10:20～10:50	スタジオ1
26日(月)	① 9:30～10:00	多目的室1・2	
	② 10:15～10:45		



定員: 8名 / 当日先着順

※多目的室1・2は定員16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 **2F マシンルーム前**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/nagazumi.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