

5月

☆レッスンスフログラム☆

☆新型コロナウイルス感染防止のため、以下の通い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。 ※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: **8名** / 当日先着順

※多目的室1・2・スタジオ1・2は定員 **18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

レベル

5月	12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	★	①19:30~20:10 ②20:20~21:00	多目的室1
		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レ&有酸素運動のプログラム	★★		
	19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	★		
	26日	①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	★		
		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	★★		

裏面へ

金曜日

レベル

5月	6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	★★	13:20~14:00	多目的室1・2
	20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	★		

土曜日

レベル

5月	7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	★	①15:15~15:55 ②16:05~16:45	スタジオ1
		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	★★		
	14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	★★		
	21日	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	↓		
		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	↓		
	28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	★		

日曜日

レベル

5月	8日	ソフトジムボールEX	小さなサイズのゴムボールを使い身体やバランスを鍛えるプログラム	★	9:20~10:00	スタジオ1
	15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	★		
	22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	★		
	29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	★★		



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/nagalzumi.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～

5月	6日(金)	14:15~14:45	多目的室1・2
	8日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	9日(月)	① 9:30~10:00	多目的室1・2
		② 10:15~10:45	
	15日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	20日(金)	14:15~14:45	多目的室1・2
	22日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	29日(日)	10:15~10:45	スタジオ1

定員: 8名 / 当日先着順

※多目的室1・2・スタジオ1・2は定員18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。

☆**無料**レッスン☆

～青空ストレッチ～

【火曜日】

5月	10日	9:15~9:45	1F富士見テラス 外スペース
	17日		
	24日		
	31日		

定員: 12名 / 当日先着順

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優先となります。

※悪天候時は休講または屋内での実施となります。



長泉町健康公園 ウェルビアながいずみ

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