

# 12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。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: 10名 / 当日先着順

※多目的室1・2・スタジオ1・2は定員 20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

12月	日	指導者	プログラム		レベル	時間	会場
			①	②			
1日	是永		①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	★	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	★		
8日	佐藤		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	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	是永		①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	★		
			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	★		

## 金曜日

### レベル

12月	2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	スタジオ1・2
	16日	守屋	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

12月	3日	都丸	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	★★		
	10日	佐藤	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	小坂・田原	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	↓		スタジオ1・2
			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

### レベル

12月	4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	★★	9:20~10:00	スタジオ1
	11日	是永	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	★		
	18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

# ☆無料レッスン☆ ～ストレッチ&筋トレ～

12月	2日(金)	14:15～14:45	スタジオ1・2
	4日(日)	10:15～10:45	スタジオ1
	6日(火)	9:15～9:45	スタジオ1
	11日(日)	10:15～10:45	スタジオ1
	12日(月)	① 9:30～10:00	スタジオ1・2
		② 10:15～10:45	
	13日(火)	9:15～9:45	スタジオ1
	16日(金)	14:15～14:45	スタジオ1・2
	18日(日)	10:15～10:45	スタジオ1
20日(火)	9:15～9:45	スタジオ1	

定員: **10名** / 当日先着順

※多目的室1・2は定員 **20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/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

主催: ミスノグループ