

# 7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

7月	7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レを行うプログラム	★	多目的室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	★	
	14日	佐藤	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	★★	
	21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	★	多目的室1・2
			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	★	
	28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	★	多目的室1



レベル

7月	1日	岡本	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	★	13:20~14:00	スタジオ1
	15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	★★		
	22日	岡本	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	★		
	29日	T's(ティス)	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	



レベル

7月	2日	是永	①ポールエクササイズ ②ピラティス	筋肉を緩め、骨格を正しい位置に戻すプログラム 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	★ ★	①15:15~15:55 ②16:05~16:45	スタジオ1
	9日	佐藤	①エアロビクス ②リズムボクシング	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 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	★ ★★		
	16日	小坂・田原	①ポールエクササイズ ②ひめトレ	筋肉を緩め、骨格を正しい位置に戻すプログラム イスに座し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	★ ★		
	23日	都丸	①エアロビクス ②チューブ	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 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	★ ★★		

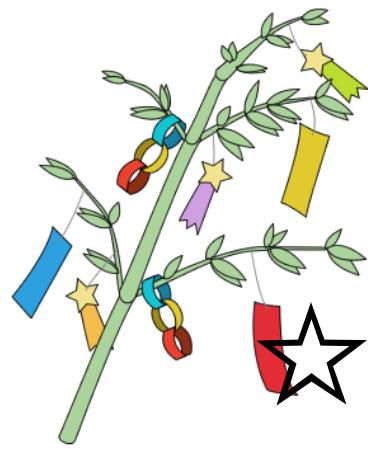


レベル

7月	3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	★	9:20~10:00	スタジオ1
	10日	都丸	チューブ	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	★		
	24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	★★		



主催:ミズノグループ



☆無料レッスン☆

☆無料レッスン☆

## ～ストレッチ&筋トレ～

7月	1日(金)	14:15~14:45	スタジオ1
	3日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	4日(月)	①9:30~10:00 ②10:15~10:45	多目的室1・2
	10日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	15日(金)	14:15~14:45	スタジオ1
	22日(金)	14:15~14:45	スタジオ1
	24日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	25日(月)	①9:30~10:00 ②10:15~10:45	スタジオ1・2

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: 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。

## ～青空ストレッチ～

【火曜日】

7月	9:15~9:45	5日	1F富士見テラス 外スペース	多目的室2
		12日		多目的室2
		19日		運動スタジオ1
		26日		運動スタジオ1

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。

※悪天候時は休講または屋内での実施となります。