

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月より参加料金が下記のように変更となります。

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

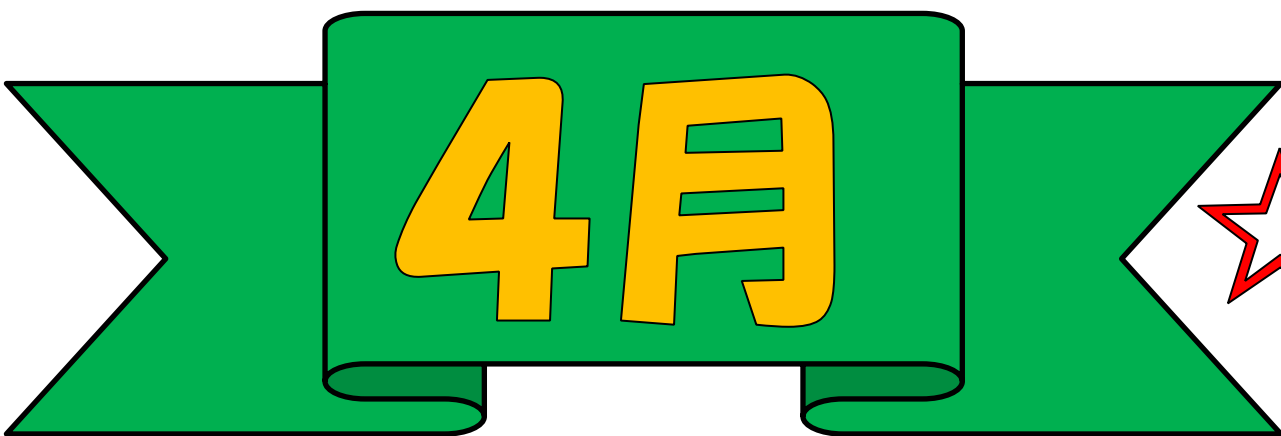
TEL：055-989-5510

〒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

4月	11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	↓ ★	①19:30~ 20:10 ②20:20~ 21:00	多目的室1
	25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

4月	26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	多目的室1・2
			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	

土曜日

レベル

4月	6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	★	①15:15~15:55 ②16:05~16:45	スタジオ1
			②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日	守屋	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	★★		
	20日	小坂・田原	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	イスに座り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	★		
	27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®		★★		

27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

4月	7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
	14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	★		
	21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	★★		
	28日	佐藤	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：ミズノグループ

☆**無料**レッスン☆
 ~ストレッチ&筋トレ~

4月	7日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	8日(月)	9:30~10:00	アリーナB
	14日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	21日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	22日(月)	9:30~10:00	アリーナB
	28日(日)	10:15~10:45	スタジオ1

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**

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】

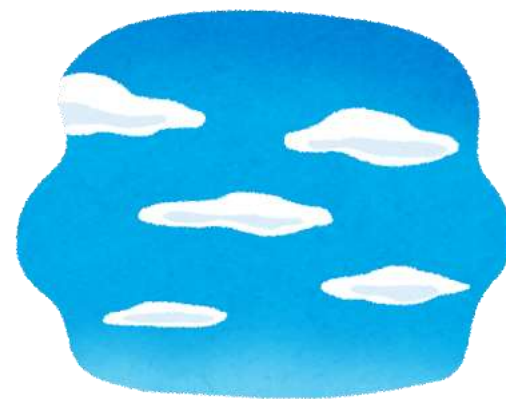
4月	9日(火)	9:15~9:45	1F富士見テラス 外スペース	雨天時
	18日(木)			多目的室2

定員: **15名** / 当日先着順

参加費: **無料** 15分前から受付開始となります。

※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。



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/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

