

# 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、参加料金をエネルギーコスト・人件費・資材費の高騰により、

6年間続けておりました参加料の維持が難しくなり、

下記のように変更させて頂きます。

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

# 7月

## ☆レッスンスンプログラム☆

☆ **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。

対象: **18歳以上** (高校生は参加できません)

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

7月	4日	是永	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	★	①19:30~ 20:10 ②20:20~ 21:00	多目的室1
			②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	★		
	11日	齊藤	①MIZUNO's HIIT	短時間集中型インターバルトレーニングで、高い脂肪燃焼効果が得られるプログラム	★★		
			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	★		
	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	★		

## 金曜日

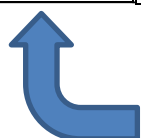
### レベル

7月	5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	★	13:20~14:00	多目的室1・2
	19日	T's(ティズ)	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	スタジオ1・2
	26日	AKINA	①リズムボクシング ②簡単ヨガストレッチ	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 ヨガの動きを取り入れたストレッチプログラム	★★ ★	①13:30~14:15 ②14:20~14:50	多目的室1・2

## 土曜日

### レベル

7月	6日	守屋	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	★★		
	13日	是永	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	★		
	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®	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	★★		



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

7月	7日	守屋	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	★	9:20~10:00	スタジオ1
	14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/nagalzum1.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~

7月	1日(月)	9:30~10:00	アリーナB
	5日(金)	14:15~14:45	多目的室1・2
	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
	22日(月)	9:30~10:00	アリーナB
	28日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	29日(月)	9:30~10:00	アリーナB

定員: **15名** / 当日先着順

※多目的室1・2、スタジオ1・2、アリーナは定員 **25名**です

参加費: **無料** 15分前から整理券を配布します

受付は10分前から開始となります

※受付開始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

配布はマシンルーム・スタジオレッスンご利用の方優先となります



☆**無料**レッスン☆  
 ~青空ストレッチ~



7月	2日(火)	9:15~9:45	1F富士見テラス 外スペース
	9日(火)		
	18日(木)		

定員: **12名** / 当日先着順

※雨天時は多目的室2で実施となります



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/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