

11月

☆LESSON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。

※15分前より会場前で受付いたします。

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

※券売機で町内マシナールーム利用券を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	
11月	5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	★★	①19:30~20:10 ②20:20~21:00	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	★		
	12日	是永	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美温活コンディショニング	美温活リンパストレッチやポールストレッチ、ピラティスを行うプログラム	★		
	19日	齊藤	①MIZUNO's HIIT(上半身)	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	★★		
			②MIZUNO's HIIT(下半身)				
	26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	★		



レベル

11月	6日	加藤	①ポールdeストレッチ	ポールを使用して、ストレッチや軽い筋トレを行うプログラム	★	①13:20~14:00 ②14:10~14:50	スタジオ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	★		
	27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レ&有酸素運動のプログラム	★★	①13:30~14:15 ②14:20~14:50	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	★		



レベル

11月	7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	★	①15:15~15:55 ②16:05~16:45	スタジオ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	★		
	14日	まなみ	①ステップEX	音楽に合わせてステップ台昇降を行うプログラム	★		
			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	★★		
	28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ひめトレ	イスに座いながら骨盤底筋群を刺激し、インナーマッスルを鍛えるプログラム	★		



レベル

11月	8日	守屋	リズムボクシング	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	★	9:20~10:00	スタジオ1
	15日	小坂	ポールdeほぐし	全身の筋肉を包む「筋膜」のねじれやくっつきをほぐすプログラム	★		
	29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	★★		



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～

11月	2日(月)	9:15～9:45	アリーナB
	8日(日)	10:15～10:45	スタジオ1
	9日(月)	9:15～9:45	アリーナB
	15日(日)	10:15～10:45	スタジオ1
	29日(日)	10:15～10:45	スタジオ1
	30日(月)	9:15～9:45	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、
アリーナ半面の場合は定員**25名**

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

☆有料レッスン☆ ～青空ストレッチ～

				雨天の場合
11月	6日(金)	9:10～9:40	富士見テラス	運動スタジオ1
	10日(火)			多目的室2

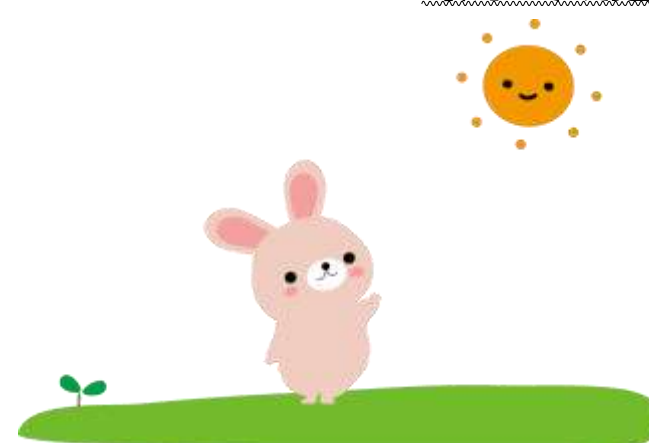
定 員: **12名** / 当日先着順

※雨天時は室内での実施となります

参加費: **マシンルーム町内利用券1枚(100円)**

今年度の青空ストレッチは 11/10(火)が

最終実施日となります



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