

# 7月

## ☆レッズインプログラム☆

☆ **40分** ショートレッズイン ☆

📌 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 **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。

📌 **木曜日**

レベル

7月	6日	是永	①エアロビクス ②ポールエクササイズ	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 筋肉を緩め、骨格を正しい位置に戻すプログラム	♪ ♪	①19:30~20:10 ②20:20~21:00	多目的室1・2
	20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	7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
	21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	
	28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	★★	13:20~14:00	

裏面へ ➡

 **土曜日**

**レベル**

7月	1日	守屋	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	★★	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	★		
	8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	♪		
	15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	♪		
22日	伊海	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	★★			
	長谷川	②MIZUNO'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	★★			

 **日曜日**

**レベル**

7月	2日	伊海	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	★★	9:20~10:00	スタジオ1
	9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	★		
	16日	佐藤	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	★★		
	23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	★		



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

主催：ミズノグループ



☆**無料レッスン**☆  
 ~青空ストレッチ~  
**【火曜日】**



7月	2日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	3日(月)	9:30~10:00	多目的室1・2
	7日(金)	14:15~14:45	多目的室1・2
	9日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	10日(月)	9:30~10:00	多目的室1・2
	16日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	23日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	28日(金)	14:15~14:45	多目的室1・2
	31日(月)	9:30~10:00	多目的室1・2

7月	4日	9:15~9:45	1F富士見テラス 外スペース	雨天の場合
	11日			ふれあいの舞台
	18日			ふれあいの舞台
	25日			運動スタジオ1

**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**  
**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。

**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。  
 配布はマシンルームご利用の方優先となります。  
 ※悪天候時は屋内での実施となります。

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

主催: ミズノグループ