2月 ☆レッスンプログラム☆

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♪

☆40分ショートレッスン☆

※多目的室1・2・スタジオ1・2は定員25名

定　員：12名/当日先着順　※定員に達した場合は、ご参加いただけません。
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		
2月	5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	½		
	12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	½		
	19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	★★		
	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	★		多目的室1・2

金曜日

					レベル		
2月	6日	加藤	①ポールde筋トレ	ポールを使用して、筋トレを行うプログラム	★	①13:20～14:00	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	½	②14:10～14:50	
	20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	★	①13:20～14:00	スタジオ1・2
			②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	★	②14:10～14:50	
	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	
			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		
2月	7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	★	①15:15～15:55 ②16:05～16:45	スタジオ1
			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	★★		
	14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	½		
			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	½		
	21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	½		
			②ひめトレ	イスに座り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	½		
	28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	★★		

日曜日

					レベル		
2月	8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	★★	9:20～10:00	スタジオ1
	22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	½		

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☆
～ストレッチ&筋トレ～

2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
	22日(日)	10:15～10:45	スタジオ1

定　員：15名
当日先着順

※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

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