

MIZUNO ACTIVE PROGRAM

さんりーな

曜日／時間	プログラム名	プログラム内容	講師
木曜日	10:00～11:00	やさしい運動教室	簡単なステップ練習や筋トレ・ストレッチなどから始めるクラスです。
	13:30～14:30	誰でもできるサーキットトレーニング	有酸素運動と筋トレの少し高強度な内容のクラスです。

し～すぽ

曜日／時間	プログラム名	プログラム内容	講師
火曜日	10:00～11:30	ノルディックウォーキング	ノルディックポールを使って歩き、歩行姿勢チェック・筋トレを行います。
金曜日	14:00～15:30		ノルディックウォーキング
※日曜日※	10:00～11:30		ノルディックウォーキング

※日曜日のノルディックウォーキングは、隔週の開催となります。

安養寺

曜日／時間	プログラム名	プログラム内容	講師
月曜日	13:00～14:00	はじめてのエアロビクス	エアロビクスの簡単な動きが多いので、初めての方にオススメです。
木曜日	14:00～15:00	ノルディックEX	ノルディックポールを使って、ストレッチや筋トレを行います。
金曜日	10:00～11:30	ノルディックウォーキング	ノルディックポールを使って歩き、歩行姿勢チェック・筋トレを行います。

いこいの広場

曜日／時間	プログラム名	プログラム内容	講師
木曜日	10:00～11:30	ノルディックウォーキング	ノルディックポールを使って歩き、歩行姿勢チェック・筋トレを行います。

楽しく身体を動かしたい方
初心者の方

大歓迎！！

料金はチケット制です！！

5枚1組 2,750円（税込み）

10枚1組 4,950円（税込み）

○チケット1枚で、いずれか1つの教室に参加いただけます。

○レッスンに参加される場合は、いずれにしてもチケットが必要です。また、チケットは譲渡可能です。

○チケットは、返金できませんので、予めご了承ください。

○チケットは、下記の施設でご購入いただけます。

- ・東遠カルチャーパーク（さんりーな）
- ・掛川市南体育館（し～すぽ）
- ・安養寺公園
- ・いこいの広場

○予約制ではありません。

○レッスンは開始後10分以内まで参加可能です。

○ノルディックウォーキングは、初回のみポールの貸し出しをしています。

【問い合わせ先】 掛川市南体育館（し～すぽ） TEL：0537-28-8710