

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
月曜日	9:30~10:30	プチ☆ルディックウォーキング	全身の80~90%使い質の良い歩行で約45分歩きます(月1回)	鈴木 里美
水曜日	13:30~14:30	ララサーキットライト	イスに座って行う、かんたんらくらく健康体操!初めての方にオススメです。	浦野 真琴
	15:00~16:00	はじめてのダンス&筋トレ&ストレッチ	リズムの取り方、ステップを練習してから靴を脱いでマット運動します。	松本 百代
木曜日	9:30~10:30	やさしい運動教室	簡単なステップがメインで筋トレ・ストレッチまで出来るクラスです。	松本 百代
	11:00~12:00	かんたん体幹トレーニング	簡単な体幹トレーニングでバランス能力をアップさせましょう。	松本 百代
金曜日	9:30~10:30	すっきり&にっこり運動教室	有酸素運動・筋トレ・ストレッチなど低強度の運動を行うクラスです。	松本 百代
	10:45~11:45			

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	ルディックウォーキング	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。	鈴木 里美
水曜日	13:30~14:30	コア骨体操	ゴムチューブを中心に使って筋力・持久力UP!ミズノオリジナルプログラムです	川上 寛太
金曜日	14:30~15:30	ルディックEX	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。	鈴木 里美
※日曜日※	10:00~11:30	ルディックウォーキング	ルディックポールで全身運動!歩行姿勢チェック、筋力作りもを行います。	鈴木 里美

※日曜日のルディックウォーキングは、月1・2回の開催となります。開講日は別紙月別のカレンダーを参照下さい。

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	13:30~14:30	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。	松本 百代
木曜日	9:30~10:30	ルディックEX	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。	鈴木 里美
	10:45~11:45	ゆとりストレッチ	タオルなどを使って無理なく家でも行えるストレッチを行います。	鈴木 里美

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
金曜日	10:00~11:30	ルディックウォーキング	1時間強の歩行と質の良い歩行を目指したトレーニングも取り入れています	鈴木 里美

勤労者福祉会館

曜日	時間	プログラム名	プログラム内容	講師
月曜日 (月2~3回)	9:15~10:15	姿勢改善ルディックEX	ルディックポールを使って姿勢改善を目指して筋トレ・体幹トレを行います	鈴木 里美
月曜日	10:45~11:45	DISCOWORLD&ストレッチ	ディスコサウンドで楽しく身体を動かして、気持ちよく全身をストレッチします。	松本 百代
日曜日 (第2・4)	10:00~11:00	カチカチ改善ヨガ	身体が硬い方、ヨガ初心者の方にオススメです。	松本 百代

アエル

曜日	時間	プログラム名	プログラム内容	講師
木曜日 (月1回開催)	14:00~15:00	ルディックポールを使った運動教室	歩きはもちろん!身体も鍛えてルディックポールをフル活用!初心者大歓迎	鈴木 里美

○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 ●掛川市南体育館 ●安養寺公園 ●いこいの広場

(※勤労者福祉会館と菊川アエルはレッスン時のみ講師からチケットを購入可能です。)

○予約制ではありません。 ○ルディックウォーキングは、初回のみボールの貸出しをしています。

○レッスン開催についての詳細は、HP掲載のカレンダーでご確認ください。

【問い合わせ先】

◇東遠カルチャーパーク総合体育館

TEL:0537-22-5553 [担当] 川上

◇掛川市南体育館

TEL:0537-28-8710 [担当] 山本

料金はチケット制です!!

5枚1組 2,750円(税込)

10枚1組 4,950円(税込)



掛川社会HP Facebook Instagram
https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7193

更新日2023/9/1