

# 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	持ち物	講師
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。	運動できる服装・飲み物・タオル・室内履き	榎木 雅也
	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。	運動できる服装・飲み物・タオル・室内履き	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。	運動できる服装・飲み物・タオル・室内履き	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。	運動できる服装・飲み物・タオル・室内履き	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。	運動できる服装・飲み物・タオル・室内履き	松本 百代
	10:45～11:45				
	14:30～15:30	ノルディックポールで楽しく身体作り	体力に自信がない方でもOK！ノルディックポールで体を支えながら筋トレ、体幹トレが行えます！	運動できる服装・飲み物・タオル・室内履き	鈴木 里美

## 安養寺

曜日	時間	プログラム名	プログラム内容	持ち物	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。	運動できる服装・飲み物・タオル・室内履き	松本 百代
木曜日	9:30～10:30	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。	運動できる服装・飲み物・タオル・ノルディックポール	鈴木 里美
	10:45～11:45	ゆとりストレッチ	タオル等を使って無理なく家でも行えるストレッチを行います。	運動できる服装・飲み物・タオル・ヨガマット	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	持ち物	講師
金曜日	10:00～11:30 (7月～9月は10:00～11:00)	ノルディックウォーキング	屋外でノルディックポールで歩いて全身運動！歩くだけでなく筋トレ、体幹トレ等を少し行い身体作りも行います。	運動できる服装・飲み物・タオル・履きなれているシューズ・ノルディックポール	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	持ち物	講師
月曜日	9:30～10:30	姿勢改善ノルディック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。	運動できる服装・飲み物・タオル・ノルディックポール	鈴木 里美
	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。	運動できる服装・飲み物・タオル・室内履き	松本 百代
日曜日 (第2・4)	9:30～10:30	カチカチ改善ヨガ	身体が硬い方、ヨガ初心者の方にもオススメです！日常の疲れをほぐしましょう！	運動できる服装・飲み物・タオル・ヨガマット	松本 百代
	10:45～11:45				

## 菊川アエル

曜日	時間	プログラム名	プログラム内容	持ち物	講師
木曜日 (第2・4週開催)	14:00～15:00	ノルディックポール運動教室	ノルディックウォーキング入門編のクラスで、基礎から学ぶことが出来ます。	運動できる服装・飲み物・タオル・ノルディックポール	鈴木 里美
	15:30～16:30	はじめてのDISCO WORLD&椅子でストレッチ	懐かしのサウンドで楽しく有酸素&ストレッチ	運動できる服装・飲み物・タオル・室内履き	松本 百代

## 掛川市内各地

曜日	時間	プログラム名	プログラム内容	持ち物	講師
水曜日	10:00～11:30 7月～9月は10:00～11:00	掛川南ノ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ます 日によって開催場所が違いますので日程表を参考ください	運動できる服装・飲み物・タオル・履きなれているシューズ・ノルディックポール	鈴木 里美
土日祝 (予定表参照)	10:30～11:30	サクッとノルディック ※開催日別紙予定表参照	ノルディックウォーキングで40～45分程度歩きます 質の良い歩きをマスターしてリフレッシュしましょう！	運動できる服装・飲み物・タオル・履きなれているシューズ・ノルディックポール	鈴木 里美

料金はチケット制です！！

○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。

1枚 800円(税込) 5枚1組 3,300円(税込) 10枚1組 5,940円(税込)



掛川社会HP



Instagram

<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7193>

【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:榎木]

更新日2025/1/23