

2018年1月 アウトドアプログラム



レギュラーレッスン

曜日	時間	日付		レッスン名	担当者	内容
月	13:30~14:45 ※1/8 休講	1/15	75分	WAY (NW&ヨガ)	管野晶彦	ノルテックウォーキングとスタジオヨガのコンビネーションプログラム。短時間で、効果的、楽しく続けられる最新のプログラム。雨天時はスタジオヨガのみ。ウォーキングシューズと日焼け対策が必要です。ドリンクも各自でご持参ください。ラウンジに集合です。
		1/22				
		1/29				
火	19:30~20:45	1/9	75分	ナイトラン (5キロ)	久野夏輝	一人では走れない距離も、仲間と一緒になら走ることができます。まずは5kmからチャレンジ。夜のアウト通りを気持ちよく走りましょう。男性インストラクターと一緒にだから安心。夜なので日焼けを気にしないで走れます。雨天中止(小雨決行)、ドリンクも各自でご持参ください。ラウンジに集合してください。
		1/16				
		1/23				
		1/30				
水	15:15~15:45	1/10	30分	ボルダリング	櫻井啓他	ボルダリングの楽しみ方を知っていくプログラム。ボルダリングが初めての方が対象です。レッスン参加の方は、レンタルシューズ無料です。
		1/17				
		1/24				
		1/31				
	19:30~20:45	1/10	75分	スロージョグ	櫻井啓他	夜でも明るいランニングコース(アウト通り)で走ります。日焼けを気にしないで、トレーナーと一緒に夜でも安心して走れます。ゆっくりペースで2キロ~5キロ、ウォーキングとランニングを自分のペースで繰り返します。心拍数が上がった歩いたら歩いて整えます。ランニングを始めたい方、一人ではなかなか続けられなかった方もご参加ください。雨天中止(小雨決行)、ドリンクも各自でご持参ください。ラウンジに集合してください。
		1/17				
		1/24				
21:15~22:15	1/10	60分	ク"リンヨカ"	管野晶彦	LIFEWELL浜松の施設内、アウトドアフィットネスをコンセプトに新設された「GREEN STUDIO」で行うヨガクラス。多種多様なグリーンに囲まれて、インドアの中のアウトドアを感じる事ができます。ヨガマットレンタル無料。グリーンスタジオに集合してください。	
	1/17					
	1/24					
金	21:15~21:45	1/5	30分	ボルダリング	櫻井啓他	ボルダリングの楽しみ方を知っていくプログラム。ボルダリングが初めての方が対象です。レッスン参加の方はレンタルシューズ無料です。
		1/12				
		1/19				
		1/26				

📢 今月のイベントレッスン① 📢



1/27(土) 10:30~12:30
ノルテックウォーキング スクール
~ポールを使って歩いてみよう~ (担当:山田牧子)
第1回「正しい姿勢を身につけよう!」
@LIFEWELL浜松
定員 15名【参加費:無料】
ご予約は1月5日(金)よりフロントにて受付、先着順となります。
ノルテックウォーキングって何? 何からはじめたらいいの? というところから、ポールの使い方、ウォーキング方法、ウォーキングの基礎を身に付けていきます。
初めての方はもちろん、経験者の方も大歓迎です!!

📢 今月の有料イベントレッスン② 📢



1/8(月) 15:00~17:00
ランニングクリニック (担当:谷口芳弘) 定員4名【参加費:¥500】
ご予約はWebでお願いします!!

📢 餅つきイベント 📢

1/8(月) フロントにて毎年恒例の餅つきがあります!
年初め、お餅をついて良い一年をスタートしましょう!
※その為、1/8(月) WAYプログラムは休講となります
お間違いのないよう、お気を付け下さい。



📢 次月プログラム(2月)
WebUp 予約スタート
1/22(月) 22:00~