

# 2018年2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 ※2/5 2/12 休講	2/19	75分	WAY(NW&ヨガ)	菅野晶彦	ノルディ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。
		2/26				
火	19:30~20:45	2/6	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。夜のアク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。
		2/13				
		2/20				
		2/27				
水	15:15~15:45	2/7	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。
		2/14				
		2/21				
		2/28				
	19:30~20:45	2/7	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(アクト通り)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。
		2/14				
		2/21				
		2/28				
	21:15~22:15		2/7	60分	グリーンヨガ	菅野晶彦
2/14						
2/21						
2/28						
金	21:15~21:45	2/2	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。
		2/9				
		2/16				
		2/23				

### 📢今月のイベントレッスン📢

2/24(土) 10:30~12:30

第2回 ノルディックウォーキング スクール ~ホールを使って歩いてみよう~(担当:山田牧子)

【運動効果を実感しよう!】@LIFEWELL浜松

定員 15名 【参加費:無料】

ご予約は1フロントにて受付、先着順となります。

正しい姿勢を確認しながら、ウォーキングを実施していきます。

ポールを使ったエクササイズを取り入れながらのレッスンで、運動効果を実感していきます。

初めての方ももちろん、経験者の方も大歓迎です!!

好評受付中!!フロントにお越しください。

### 📢次月プログラム(3月)

WebUp 予約スタート

2/19(月)22:00~



次月のお知らせ

📢3月24日(土) 10:30~13:00

第3回ノルディックウォーキング スクール【長距離にチャレンジしてみよう!】

@LIFEWELL浜松周辺 定員 15名 参加無料

正しい姿勢を確認しながら、6~7kmくらいの長距離にチャレンジしていきます。

※ウォーキング時間1時間30分くらい(目安 佐鳴湖1周程度)