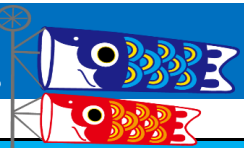


2018年5月 アウトプログラム



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	5/7	75分	NEW ノルディックウォーク75	菅野晶彦	ノルディックウォーキングは、全身の90%以上の筋肉を使うため、通常歩行よりも40%消費カロリーUP。膝にかかる負担も少なく、上半身も使用する効率の良いウォーキング。体力に自信のない方という方に最適なクラスです。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。ラウンジに集合してください。雨天中止(小雨決行)
		5/14				
		5/21				
		5/28				
火	19:30~20:45	5/1	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。
		5/8				
		5/15				
		5/22				
		5/29				
水	15:15~15:45	5/2	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。
		5/9				
		5/16				
		5/23				
		5/30				
	19:30~20:45	5/2	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。
		5/9				
		5/16				
		5/23				
		5/30				
21:15~22:15	5/2	60分	グリーンヨガ	菅野晶彦	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。	
	5/9					
	5/16					
	5/23					
	5/30					
金	21:15~21:45 5/4祝日休講	5/11	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。
		5/18				
		5/25				

~大切なお知らせ~

2018年5月末でWebによるプログラム予約を廃止させていただきます。ご利用ありがとうございました。

6月以降は、レッスン開始10分前に直接集合場所へお集まり下さい。

尚、休講につきましては、クラブに直接お問い合わせ下さい。

※5月~(6月分)のWebUpはございませんのでお気を付け下さい。

よろしくお願い致します。

●トレッキング@湖西連峰●

5月4日(金)9:00~12:00 担当/谷口芳弘

【定員】15人 【参加費】1000円

●ノルディックウォーキング@都田探検●

5月20日(日)9:00~12:00 担当/山田牧子

【定員】10名 【参加費】1000円(ランチ代別途1500円)

予約日時 5月1日(火)12:00~5月18日(金)12:00まで

フロントまたはお電話にて受付、先着順(WEB予約不可)

