

# 2018年10月 アウトドアプログラム

曜日	時間	日付		レッスン名	担当者	内容
月	13:45~14:45 10/8 休講	10/1	60分	ノルディック ウォーク60 定員15人	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)
		10/15				
		10/22				
		10/29				
水	15:15~15:45 ※14:45より 入室可	10/3	30分	ボルダリング 定員10名	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。
		10/10				
		10/17				
		10/24				
		10/31				
	19:30~20:45	10/3	75分	スロージョグ 定員15名	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。
		10/10				
		10/17				
		10/24				
		10/31				
21:15~22:15 ※20:45より 入室可	10/3	60分	グリーンヨガ 定員12名	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。	
	10/10					
	10/17					
	10/24					
	10/31					
金	21:15~21:45 ※20:45より 入室可	10/5	30分	ボルダリング 定員10名	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。
		10/12				
		10/19				
		10/26				

## レッスンについてのお願い

すべてのプログラムは**定員制、先着順となります**。  
 レッスン開始時間までに集合場所にお集まりください。  
 定員に達した時点で満員とさせていただきます。  
 ※スタジオには30分前より入室可能となります。  
 (グリーンヨガ・ボルダリング)  
 よろしくお願ひ致します。

## ノルディックウォーキング

ポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激するので、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約**20%も増加**します。つまり、体づくり、スタミナアップ、減量などにとっても効果的です。また、上半身もしっかり使うので、肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。さらに、歩行訓練やリハビリとして活用することもでき、「歩きの質」を高めることができます。



一緒にノルディックウォーキングを始めましょう!!

