

パロマ瑞穂
スポーツパーク

スタジオレズンプログラム表

2025年6月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日/日曜日	
9:00			ピラティス& コンディショニング 9:00~10:00 杉坂				9:00
10:00		↓ 参加費:500円 リズム体操&筋トレ 9:30~10:00 永島		朝ヨガ 9:30~10:30 寺島		★ 単発開催 ★ 理論と実践 6月28日(土) 大学の先生をお招きしての 特別講義プログラム♪ 「ロコモ・メタボ予防」 10:00~11:30	10:00
11:00		ストレッチ 10:45~11:45 山本	親子バランスボール 10:30~11:30 伊藤		ストレッチ 10:45~11:45 山本		11:00
12:00							12:00
13:00	NEW ロコトレ+ 13:00~14:00 今野 ★ 愛知みずほ大コラボ ★		ララサーキットライト 13:00~13:45 今野	NEW バランスボールで 有酸素 13:00~14:00 伊藤 休み=6/12,26			13:00
14:00					フラダンス 13:30~14:30 中村		14:00
15:00				↓ 参加費:無料 ショートプログラム 15:00~15:30 ウエルネスサプライ			15:00
16:00	NEW Mizuhoキッズ 【スラックライン】 16:30~17:30 ミズノスポーツサービス 河合・今野						16:00
17:00		グレードアップ新体操 17:00~18:30 一般社団法人ALFA	グランパス チアダンススクール 16:30~19:30	グランパス チアダンススクール 16:30~19:30			17:00
18:00					グランパス チアダンススクール 18:00~21:00		18:00
19:00		NEW ↓ 参加費:1,000円 ナイトピラティス 19:00~20:00 堤		NEW ナイトバランスボール 19:45~20:30 渡邊			19:00
20:00			ナイトリフレッシュ 20:00~21:00 山本				20:00
21:00							21:00

■ 休講のご案内は、施設ホームページ(NEWSページ)または公式Xにてご確認ください ■

パロマ瑞穂スポーツパークから、健康づくり・運動大好き大作戦！！

クール制
プログラム

事前申込みにて
ご参加いただけます。

都度参加型
プログラム

事前申込み不要の当日先着順でご参加いただけます。
参加費:700円/回 *一部、参加費が異なるプログラムがあります。

○ パロマ瑞穂スポーツパークのスタジオプログラムをご紹介 ○

<都度参加型プログラム>

プログラム名	曜日	時間	内容
リズム体操&筋トレ	火	9:30~10:00	リズムに合わせて体を楽しく動かします！ トレーニングはまずは楽しく♪一緒に健康な体を手に入れましょう！
ストレッチ	火金	10:45~11:45	健康づくりには柔軟性はとても大切で、ストレッチは欠かせません！ 日々の疲れをリセットして、元気な体と心を作りましょう！
ナイトピラティス	火	19:00~20:00	仕事終わりの健康習慣に！ インナーマッスルを鍛えて、バランスの良い美しい体を手に入れましょう！
ピラティス& コンディショニング	水	9:00~10:00	体全体のバランスを整えることで、しなやかで自由自在に動く体をゲット♪ 理想的な体と健康を一緒に作りましょう！
ナイトリフレッシュ	水	19:45~20:30	週の半ばの頑張る自分へのご褒美タイム♪ 軽いトレーニングとストレッチで、心身ともにリフレッシュ！
朝ヨガ	木	9:30~10:30	健康づくりの朝活！ ヨガで体を整え、1日を気持ちよく頑張ろう！
バランスボールで有酸素	木	13:00~14:00	バランスボールで弾みながら楽しくエクササイズ♪ リズムに合わせて楽しく動きながら、体幹・バランス力を向上させましょう！
ショートプログラム	木	15:00~15:30	週替わり先生のトレーニング・フィットネスプログラム！ 日々のトレーニング・健康づくりへの入口をご紹介します♪
フラダンス	金	13:30~14:30	フラダンスの世界へご案内♪ 動きはゆっくりだけど、トレーニング効果は大！楽しく踊って健康づくり♪

<クール制プログラム>

プログラム名	曜日	時間	内容
ロコトレ+	月	13:00~14:00	ミズノスポーツサービス×愛知みずほ大学のコラボ教室 大人の健康づくりの専門家であるミズノアクティブリーダーと健康スポーツコースで 学ぶ学生がタッグを組んで、瑞穂の健康づくりをサポートします！ ●参加費：2,500円 ●回数：5回(①6/2 ②6/9 ③6/23 ④6/30 ⑤7/7)
Mizuhoキッズ 【スラックライン】	月	16:30~17:30	パロマ瑞穂スポーツパークの運動大好きキッズ育成プロジェクト 子どもの運動指導のエキスパートのミズノプレイリーダーによるスポーツ教室！ スラックラインで体幹・バランスを鍛え、運動能力と一緒に集中力も高めよう♪ ●参加費：7,500円 ●回数：5回(①6/2 ②6/9 ③6/23 ④6/30 ⑤7/14)
グレードアップ新体操	火	17:00~18:30	パロマ瑞穂スポーツパークの新体操スクール 新体操を通じて運動能力を伸ばします♪外部でのパフォーマンス・演技披露で 頑張った成果を称賛される経験を重ねて、子ども達の成長を促します！ ●参加費：10,000円 ●回数：月4回
親子バランスボール	水	10:30~11:30	親子ではじめる健康づくり 子育て中のフィットネスで、ママ友&健康な体づくり♪ 周りを気にせず楽しく体を動かして、産後の体ケアしましょう！ ●参加費：4,800円 ●回数：6回(①6/4 ②6/18 ③6/25 ④7/2 ⑤7/9 ③7/16)
ラララサーキットライト	水	13:00~13:45	健康づくりのためのミズノオリジナルプログラム 椅子に座りながら行う有酸素トレーニングプログラム！ 脳トレ×トレーニングで楽しく健康な体を手に入れ、いつまでも元気な体を作りましょ う！ ●参加費：5,000円 ●回数：10回(6/4~8/6)
ナイトバランスボール	木	19:45~20:30	夜のおやすみ前のもうひと習慣 バランスボールを使ったエクササイズで、体幹やバランス力を強化します！ きれいな姿勢・疲れにくい体を手に入れましょう！ ●参加費：5,600円 ●回数：8回(6/5~7/24)

パロマ瑞穂スポーツパークでは、スポーツだけでなく文化・自然に触れる事業も展開中です！
事業のご案内は、施設ホームページをご確認ください。
瑞穂公園から皆様の生活を豊かにするお手伝いをさせていただきます(*▽*) → → → →



パロマ瑞穂スポーツパーク 宿泊研修棟(Mizuhoスタジオ)
〒467-0011 名古屋市瑞穂区萩山町3-68-1 Tel:052-836-8210
(窓口=9:00~21:30)