

《スタジオ》

※16歳以上のお客様が対象です。

イベント名	時間	定員	内容
ボディアタック	10:00~11:10	45名	脂肪が燃焼しやすい心拍数を保ち、シェイプアップ！ 楽しい音楽に合わせ、身体を動かしましょう！
ボディバランス	11:40~12:50	45名	太極拳・ヨガ・ピラティスをベースに心と身体の調和を図ります。
ボディジャム	13:20~14:30	45名	様々なダンスの動き(ラテン、ヒップホップ、ジャズ、ディスコ等)を取り入れた楽しくファンキーなクラスになります♪
ボディパンプ	15:00~16:10	40名	音楽に合わせてバーベルエクササイズで、全身シェイプUP！ 一緒に熱くなろう！
ボディコンバット	16:40~17:50	45名	格闘技の動きを中心としたストレス発散・脂肪燃焼クラス。 みんなで盛り上がりましょう♪

《LesMILLSプログラム参加方法》

・全レッスン、別途イベント料1プログラム1,000円(税込)がかかります。

都度利用者の方は別途施設利用料1,020円(税込)が必要です。

※2つ以上レッスンを受けられる方は、全施設利用1,730円(税込)がオススメです！

・当日のご入金になります。時間に余裕を持ってお越しください。

【来館にてお申込みされる場合】

**12月12日(月) 9:30~** 自動販売機エリアで受付いたします。

【電話にてお申込みされる場合】

**12月19日(月) 9:30~** お電話にて承ります。



《トレーニングルーム》

※16歳以上のお客様が対象です。

イベント名	時間	定員	内容
サイコロ チャレンジ！！	① 9:30~12:00 ② 16:00~19:00	なし	サイコロを振ってお題にチャレンジ！ 出た目のお題に挑戦しよう！強弱レベルを用意してます♪
難易度UP体力測定	13:00~14:00	なし	自身の筋力・柔軟性に変化が出たかチェックをしてみよう！ お気軽にご参加いただけます♪

《大広間》

※16歳以上のお客様が対象です。

イベント名	時間	定員	内容
シンプリーヨガ(心)	10:30~11:00	25名	ヨガの基本ポーズをゆっくり・正確に行うクラスです。 初めての方でも無理なくご参加いただけます。
かんたんストレッチ	14:00~14:30	25名	運動習慣なくても大丈夫！バリエーションを増やしたり、身体をいま一度確認してみましょう！
健康セミナー	14:45~15:15	25名	“腰・膝”を中心に健康講座を開催♪座学や簡単な体操があるので、悩める方や興味がある方はご参加ください！
アロマ リラックス ヨガ	18:30~19:15	25名	みかものNight aroma yoga♪ アロマに包まれて心身ともにリラックス。ゆったりとヨガを受けよう♪

《フロント前》

※どなたでもご参加いただけます。

イベント名	時間	定員	内容
新春ラッキー ナンバーズ	9:00~19:30	なし	好きな3桁の数字を記入して、景品ゲットを狙おう！
みかも★おみくじ	9:30~19:30	なし	みかもオリジナルおみくじで、今年の運勢を試そう！ 景品を多数ご用意してお待ちしています。
2023年版オリジナル カレンダー作り	9:30~19:30	なし	みかもの休館日が書いてある用紙に、イラストや写真をつけて、自分だけのカレンダーを作ろう！
黒ひげドキドキ・ わくわく危機一発	14:00~16:00	なし	サイコロを振って出た目の数だけ剣を刺し、人形が飛び出たら、景品ゲット！

《プール》

※16歳以上のお客様が対象です。

イベント名	時間	定員	内容
クロール呼吸の チャレンジ +ミニゲーム	10:00~10:45	なし	スイミング初級レベルで行う、クロールの呼吸の練習をします。 ラクに泳げるようになります！
リフレッシュ水中運動 +ミニゲーム	11:00~11:45	30名	ウォーキングとオリジナルエクササイズで水中運動を楽しもう♪
クロール復習 +ミニゲーム	12:00~12:45	なし	スイミング中級レベルの内容です。泳ぎの基本となるクロールを復習しよう！
第9回 みかも記録会	①13:15~13:45	10名	好きな泳法を選び、自身のタイムを計ります。
	②13:45~14:15	10名	練習の成果を発揮しましょう。
	③14:15~14:45	10名	※要事前申込 12月12日(月)10時からプールサイドにて受付
プールでの救助を 見てみよう！	17:15~17:45	なし	緊急時の初期対応をスタッフと救助練習をします。入水しなくてもOK！どなたでも見学可能です。
アクアバラエティ +ミニゲーム	18:00~18:45	30名	筋トレ・ジョギング・ストレッチを入れた、特別エクササイズです♪
すいすい スイムトレーニング	19:00~19:45	なし	いろんな泳ぎを、ラクに・楽しく・長く!! もう少し距離を泳ぎたい方向けのトレーニングです。

★都度利用の方は、別途プログラム料1,020円(税込)が必要です。



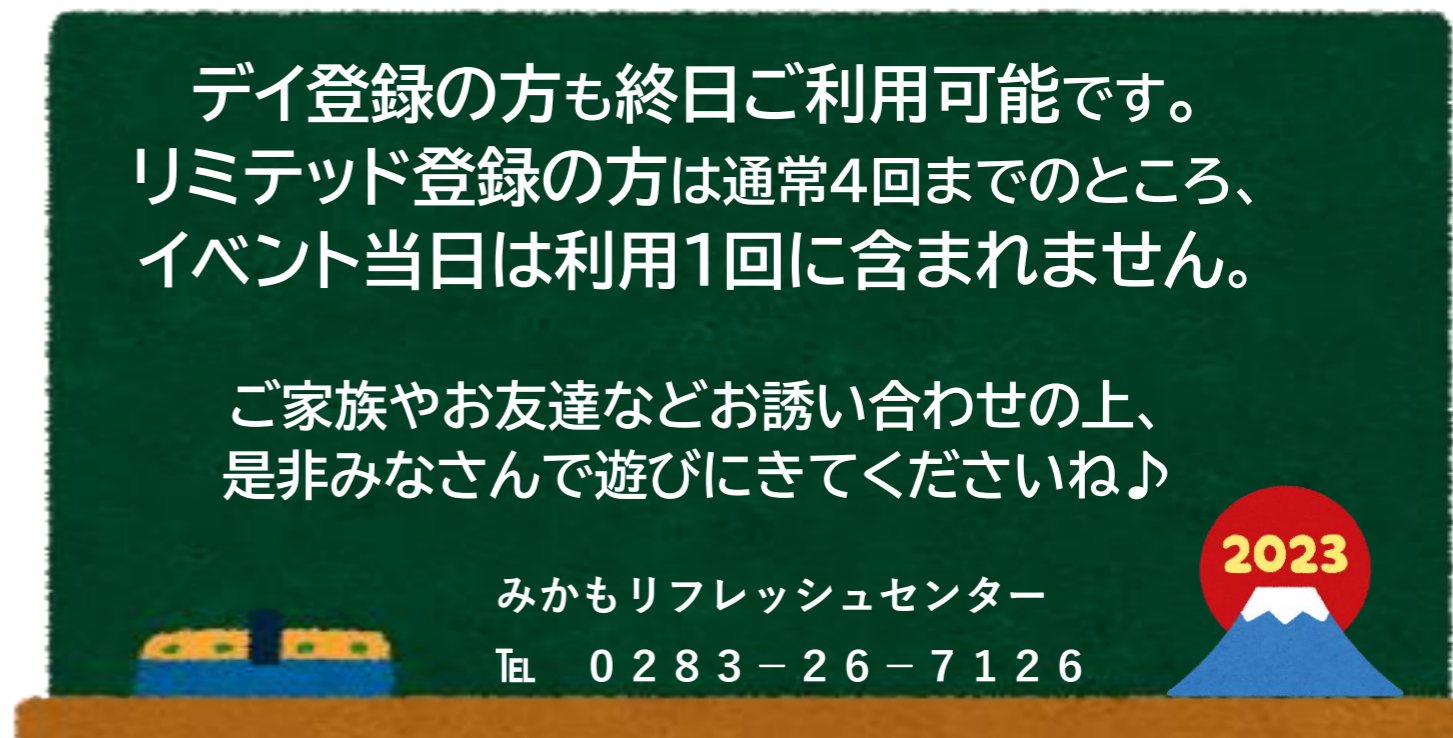
デイ登録の方も終日ご利用可能です。  
リミテッド登録の方は通常4回までのところ、  
イベント当日は利用1回に含まれません。

ご家族やお友達などお誘い合わせの上、  
是非みなさんで遊びにきてくださいね♪

みかもリフレッシュセンター

TEL 0283-26-7126

2023





# 2023年1月14日(土)



## みかも新春イベント開催!!

### LesMILLS 祭

10:00~11:10 BODYATTACK

担当:荒川・関口・矢田部

11:40~12:50 BODYBALANCE

担当:矢田部

13:20~14:30 BODYJAM

担当:丸山・五百部

15:00~16:10 BODYPUMP

担当:荒川・関口・恩田

16:40~17:50 BODYCOMBAT

担当:丸山・五百部

※ 詳細は裏面をご確認ください。

スペシャル  
パフォーマー

上原 (BA)

柘内 (BB)

Krazy\_u (BJ)

柘内 (BP)

上原 (BC)

サイコロチャレンジ!!

① 9:30~12:00

② 16:00~19:00

トレーニングルーム  
挑戦者求ム!!

特別無料企画♪

大広間

10:30~11:00 シンプルーヨガ(心) 恩田

14:00~14:30 かんたんストレッチ 矢田部

14:45~15:15 健康セミナー 野邊

18:30~19:15 アロマ リラックスヨガ 大類

難易度UP!!体力測定 13:00~14:00



プール  
人気プログラム集結!

10:00~10:45	クロール呼吸のチャレンジ+ミニゲーム	大島
11:00~11:45	リフレッシュ水中運動+ミニゲーム	渡邊
12:00~12:45	クロール復習+ミニゲーム	阿部
13:15~14:45	第9回 みかも記録会	
17:15~17:45	プールでの救助を見てみよう!	山田
18:00~18:45	アクアバラエティ+ミニゲーム	吉田
19:00~19:45	すいすいスイムトレーニング	山田

フロント  
お子様もご参加ください♪

- 9:00~19:30 新春ラッキーナンバーズ
- 9:30~19:30 みかも★おみくじ
- 9:30~19:30 2023年版オリジナルカレンダー作り
- 14:00~16:00 黒ひげドキドキ・わくわく危機一発

