

レッスンスケジュール2019年 7月1日 ~ 7月21日

ウィンディ <http://www.windy.cc> tel.076-468-3333 fax.076-467-4333

	月		火		水		木		金		土	日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	
10:00													10:00
30	45				45								30
11:00	朝いち ストレッチ リズム 体操 寺本	かんたん 水中運動 手塚	機能改善 運動 手塚	水泳 何でも相談 山崎	朝いち ストレッチ はじめて エアロ 平井友	はじめて スイミング 広野	らくらく 体操 清水	12日 ピラティス	月に2回 の 特別 レッスン	エンジョイ ウォーク	はじめて 太極拳 山口		11:00
30											山口 太極拳 (扇)		30
12:00													12:00
30													30
13:00	足腰元気体操 (介護予防運動)				足腰元気体操					午後いち ストレッチ			13:00
30					※詳細は別記								30
14:00	汗かき エアロ 二川	水泳 何でも相談 伏黒	はじめて ステップ 津田	はじめて ステップ 津田	かんたん エアロ 大井		はじめて エアロ ストレッチ 寺本	週替わり スイミング ※詳細は別記 手塚	45 ステップ エクササイズ 津田	月替わり スイミング (背泳ぎ) 山崎		リフレッシュ 週替わり	14:00
30													30
15:00										45 パワー ヨガ 大井			15:00
30													30
16:00	☺ 初心者でも安心の内容です				休館日のご案内				リフレッシュ(日曜日)				16:00
30	🦎 黄・青色のバンドの方も 参加していただけます				7月				7月				16:00
17:00													17:00
30													30
18:00					7/13(土)14(日)15(月)20(土)21(日)は 午前9時に開館します。				足腰元気体操(水)				18:00
30													30
19:00	15 パンチング シェイプ 寺窪												19:00
30													30
20:00	15 ハタヨガ 平井保												20:00
30													30
21:00													21:00
30													30

※レッスン開始10分をすぎたのレッスン参加はご遠慮ください。また、レッスン途中での退出も危険な為ご遠慮ください。体調等で退出する場合、トレーナーにご相談ください。
※祝祭日のプールレッスンはございません。予めご了承ください。

※都合によりレッスン内容及び担当者は変更する場合があります。
※レッスン前に血圧等を測定し、体調をチェックしてからご参加ください。