

レッスンスケジュール 2019年 7月22日 ~ 8月31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	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	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	機能改善 運動 手塚	朝いち ストレッチ はじめて エアロ 平井友	らくらく 体操 清水	月に2回 の 特別 レッスン 26日 呼吸メソッド 9日 ピラティス 23日 呼吸メソッド	はじめて 太極拳 山口 太極拳 (扇)		11:00
30								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		45			30
14:00	汗かき エアロ 二川	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	ステップ エクササイズ 津田		リフレッシュ 週替わり	14:00
30					45		※詳細は別記	30
15:00					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  黄・青色のバンドの方も 参加していただけます				お盆期間 10日(土)~18日(日) はレッスンをお休みします。			16:00
30								30
17:00								17:00
30								30
18:00								18:00
30								30
19:00	15							19:00
30	パンチング シェイプ 寺窪	はじめて ステップ 津田	ハタヨガ 寺本	ZUMBA 松井	ステップ エクササイズ 津田			30
20:00	15							20:00
30	ハタヨガ 平井保							30
21:00								21:00
30								30

**土・日 および お盆期間
8/12(月)~8/16(金)は午前9:00
に開館します!**

**夏休み期間(8/31(土)まで)の
フルレッスンはお休みします**

リフレッシュ 日曜日			
月	日	内 容	担当
7	28	ペルビクストレッチ	松井
	4	かんたんステップ45	津田
8	11	レッスンお休み	
	18	レッスンお休み	
	25	ハタヨガ60	平井保

足腰元気体操 水曜日		
月	日	内 容
7	24	姿勢改善運動
	31	肩こり改善運動
	7	腰痛予防運動
8	14	レッスンお休み
	21	膝痛予防運動
	28	姿勢改善運動

8月は休まず営業しております。

※レッスン開始10分をすぎたレッスンの参加はご遠慮ください。また、レッスン途中での ※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。

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。 ※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。