

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

※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。
 ※レッスン準備は開始時刻**30分前**からお願いします。

レッスン内容の説明

トレーニングスタジオ			
目的		レッスン名	レッスン説明
リラックスしたい		ストレッチ	やさしくゆっくり丁寧に全身の筋肉を伸ばします。 ※金曜日の午後いちストレッチは 
		呼吸メソッド	人が生まれながらに持っている、消化・吸収・排泄機能を高め活性化させる呼吸体操です。
		機能改善運動	普段使っていない筋肉や関節を丁寧に動かしていきます。脳トレや筋力運動も取り入れて楽しく効果的に！
		リンパマッサージ	アロマオイルを利用したセルフマッサージです。気持ち良くむくみや疲れを自分で解消する方法を身につけましょう。
ゆったり安心して体力づくり		足腰元気体操	毎回様々な道具を使い、誰にでもできる簡単な運動を目的に合わせて進めます。(月曜は介護予防運動)
		らくらく体操	音楽に乗りながら心地よい全身運動をおこなう心身ともに元気になる運動です。
		はじめて太極拳	ゆっくりした全身運動で血行を促進！太極拳の基本となる動きをじっくり練習します。
		ポルドブラ	ダンス・バレエ・姿勢トレーニングを組み合わせた筋力と柔軟性を高める運動です。
		ピラティス	胸式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしなやかで丈夫に鍛えます。
		リズム体操	軽快なリズムでどなたでも無理なく楽しくおこなえる体操です。
		はじめてエアロ	初めての方でも安心のエアロビクスの入門クラス。基本的な動作を習得します。
		ヨガ	やさしい体位と呼吸法で、心身のバランスを整えます。ハタヨガ・パワーヨガ共に初めてでも気持ちよく動けます。
アクティブに楽しく運動！	慣れたら	かんたんエアロ	「はじめて」に慣れたらこのクラス。体力アップを楽しくおこなえます。
		ステップエクササイズ	踏み台の昇り降りをおこなうエアロ系エクササイズ。しっかり汗をかけます。初心者は「はじめてステップ」からがおすすめです。
	脂肪燃焼！	汗かきエアロ	エアロビクスに慣れてきたらこのクラス。チャレンジクラスです！
		パンチングシェイプ	ボクシングのパンチを取り入れたストレス解消のクラスです。
		ZUMBA	ラテンの音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ。

プール				
目的		レッスン名	レッスン説明	場 所
膝腰にやさしい		エンジョイウォーク	いろいろな水中歩行を楽しみましょう！運動初心者大歓迎！	流水
		エンジョイアクアエクササイズ	水中歩行や筋力運動・リズムカルなエクササイズを組み合わせたクラスです。	流水
		かんたん水中運動	足腰に負担をかけず楽しくゆったり筋力運動や水中歩行をおこないます。	流水
泳ぎに挑戦！		はじめてスイミング	スイミングの基礎を習得する初心者向けクラス。	20m
		水泳なんでも相談	泳ぎ方のコツや疑問をなんでもご相談ください。ひとりひとりに合わせたアドバイスをします。	20m
		週替わり・月替わりスイミング	毎週(木曜日)・毎月(金曜日)泳法を変えながら、泳ぎの習得＆自分の泳ぎを見直しましょう。泳げる方対象(詳細は別記)	20m
		スイミングアドバイス	下半身が沈んでしまう。キックがばらばらになる。もう少しキレイに泳ぎたい等悩みを解決しましょう。(ウォーキングはおこないません。)	20m

足腰元気体操		
月	日	水曜日
12	4	肩こり改善運動
	11	休館日
	18	腰痛予防運動
	25	膝痛予防運動
1	1	レッスンお休み
	8	姿勢改善運動
	15	肩こり改善運動
	22	腰痛予防運動
	29	膝痛予防運動

月に2回の特別レッスン			
月	日	金曜日	
12	13	ピラティス	松井
	27	呼吸メソッド	寺本
1	17	ピラティス	松井
	31	呼吸メソッド	寺本

週替わりスイミング		
月	日	木曜日
12	5	クロール
	12	背泳ぎ
	19	平泳ぎ
	26	レッスンお休み
1	2	レッスンお休み
	9	バタフライ
	16	クロール
	23	背泳ぎ
	30	平泳ぎ