

レッスンスケジュール

令和2年度 12月～1月

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															
10:30															
11:00	45 朝いち ストレッチ	😊 エンジョイ ウォーク	😊 機能改善 運動	😊 水泳 何でも相談 山崎	45 朝いち ストレッチ	😊 はじめて スイミング 広野(幸)	😊 らくらく 体操 清水		00~40 週替わり レッスン	😊 エンジョイ ウォーク	😊 はじめて 太極拳 山口	😊 初めての方も歓迎 二十四式を習得 しましょう。			
11:30	リズム体操 寺本	😊 時間変更			😊 はじめて エアロ 平井(友)	😊 時間変更			※詳細は裏面						
12:00															
12:30															
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					
13:30															
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	😊 スイミング アドバイス 廣野(誠)	😊 かんたん エアロ 大井	😊 内容変更		😊 月替わり スイミング 廣野(誠)	45 ステップ エクササイズ 津田	😊 月替わり スイミング 山崎					
14:30															
15:00										😊 パワー ヨガ 大井					
15:30	休館日のご案内														
16:00	😊 初心者でも安心の内容です				12月	7日(月)、8日(火)、9日(水)、22日(火)						リフレッシュ(日曜日)			
16:30	😊 黄・青色のバンドの方も 参加していただけます				1月	12日(火)、26日(火)						月	日	内容	担当
17:00					12/28(月)～1/3(日)は、スタジオレッスンを お休みします。						12	6	かんたんステップ	津田	
17:30					12/25(金)～1/3(日)は、プールレッスンを お休みします。						12	13	ピラティス	松井	
18:00											12	20	リンパマッサージ	北川	
18:30											12	27	ハタヨガ	寺本	
19:00											1	3	レッスンお休み		
19:30											1	10	かんたんステップ	津田	
20:00	😊 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					
20:30															
21:00															


各レッスン定員22名です(開始15分前から受付)必ずご本人が記名してください。
30分以上のレッスンは、レッスン中に換気タイムを設けます。



21:00 閉館 (トレーニングジム・プールゾーン 20:30 終了)

※レッスン開始時間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。

※レッスン内容及び担当者は変更する場合があります。最新情報はHPでご確認ください。
※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。
※各レッスン22名定員です。開始15分前から受付表に記名していただきます。

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	インストラクターの指導によるセルフマッサージです。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。	
	 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。	
	 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に丈夫に鍛えます。	
	 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。	
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。ダイエットや体力向上におすすめです。
		ステップ	踏み台の昇り降りをおこなうエアロ系エクササイズ。初心者は「はじめてステップ」からが安全安心です。
	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			
	レッスン名	レッスン説明	場所
	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
	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
	月替わりスイミング	毎月泳法を変えながら、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。キックがバラバラになる。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	2	膝痛予防運動
	9	休館日
	16	姿勢改善運動
	23	肩こり改善運動
	30	レッスンお休み
1	6	腰痛予防運動
	13	膝痛予防運動
	20	姿勢改善運動
	27	肩こり改善運動

週替わりレッスン			
月	日	金曜日	
12	4	ゆっくり筋トレ	
	11	ピラティス	松井
	18	ヨガ	清水
	25	呼吸メソッド	寺本
1	1	レッスンお休み	
	8	ゆっくり筋トレ	
	15	ピラティス	松井
	22	ヨガ	清水
	29	呼吸メソッド	寺本

2020年12月～2021年1月

スタジオレッスン

参加のお願い

ご理解とご協力をお願いいたします。

レッスン前の手指の消毒にご協力ください



飲み物をご持参ください
※冷水機は使用中止



大きな掛け声や接触、会話は極力お控えください



レッスン中のマスク着用は「任意」とさせていただきます

