

レッスンスケジュール

2022年 9月～11月

http://www.windy.cc

tel.076-468-3333 fax.076-467-4333

ウィンディ

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		スタジオ		
10:00												10:00
30												30
11:00	朝いち ストレッチ	エンジョイ ウォーク	機能改善 運動		45 朝いち ストレッチ やさしい エアロ 平井(友)	はじめて スイミング 広野(幸)	らくらく 体操 清水		週替わり レッスン ※詳細は裏面	エンジョイ ウォーク	はじめて 太極拳 山口	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			9月平泳ぎ 10月バタフライ 11月クロール	午後いち ストレッチ		9月クロール 10月背泳ぎ 11月平泳ぎ	13:00
30		水泳 何でも相談 伏黒			※詳細は裏面							30
14:00	汗かき エアロ 二川		リラックス ヨガ 津田	スイミング アドバイス 廣野(誠)	かんたん エアロ 大井	週替わり レッスン ※詳細は裏面	月替わり スイミング 廣野(誠)	45 やさしい ステップ 津田	月替わり スイミング 山崎		リフレッシュ 週替わり	14:00
30								45 ボディメイク ヨガ 大井				30
15:00												15:00
30												30
16:00	 初心者でも安心の内容です。  黄色(入浴)・青色(プール+入浴)のバンドの 方も参加していただけます。			休館日のご案内				リフレッシュ(日曜日)				16:00
9月				13日(火)、27日(火)		月	日	内 容	担当	16:00		
10月				11日(火)、25日(火)		9	4	やさしいステップ	津田	30		
11月				8日(火)、22日(火)			11	ピラティス	松井	30		
17:00												17:00
30												30
18:00												18:00
30												30
19:00		開始15分前からスタジオ入口で受付をおこないます。 必ずご本人が記名してください。										19:00
30												30
20:00	バリエーション エアロ 寺本		やさしい 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			20:00
30												30
21:00								感染症の拡大状況により、営業時間・レッスン内容等を変更する場合がございます。 予めご了承ください。(最新情報はHPでご確認ください。)				21:00
30												30

※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。
※スタジオレッスンは、開始15分前から入室していただけます。(ステップのみ20名定員)

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。 ヨガレッスン共通して、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。
		ゆっくり筋トレ	姿勢を保つ筋肉・歩く時に必要な筋肉など、日常生活に使う大切な筋肉を、丁寧に動かし鍛えていきます。
アクティブに楽しく運動！		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。
	楽しく	エアロビクス	「やさしい 
		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。初心者には「ベーシック」か「やさしい」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！
		パリエーションエアロ	毎月テーマを決めて、「楽しもう！」を目的とした、クラスです。 9・10・11月は「体、引き締めよう！」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
9	7	肩こり改善運動
	14	腰痛予防運動
	21	膝痛予防運動
	28	姿勢改善運動
10	5	肩こり改善運動
	12	腰痛予防運動
	19	膝痛予防運動
	26	姿勢改善運動
11	2	肩こり改善運動
	9	腰痛予防運動
	16	膝痛予防運動
	23	姿勢改善運動
	30	肩こり改善運動

週替わりレッスン

月	日	木曜日
9	1	引き締めトレーニング 城野
	8	ベーシックステップ 田島
	15	ゆったりストレッチ 松永
	22	ベーシックステップ 田島
10	29	ストレッチ&やさしい筋トレ 城野
	6	ベーシックステップ 田島
	13	脚トレ 小紙
	20	ベーシックステップ 田島
11	27	引き締めトレーニング 松永
	3	ベーシックステップ 田島
	10	スロートレーニング 城野
	17	ベーシックステップ 田島
	24	ゆったりストレッチ 松永

週替わりレッスン

月	日	金曜日
9	2	ゆっくり筋トレ 小紙
	9	ピラティス 松井
	16	ヨガ 清水
	23	ZUMBAゴールド 松井
10	30	呼吸メソッド 寺本
	7	リンパマッサージ 北川
	14	ピラティス 松井
	21	ヨガ 清水
11	28	呼吸メソッド 寺本
	4	ゆっくり筋トレ 松永
	11	ピラティス 松井
	18	ヨガ 清水
	25	呼吸メソッド 寺本

2022年9月～2022年11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



レッスン中は体調を考慮しながらマスクの着用にご協力ください。

