

# レッスンスケジュール

2023 4月～6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	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													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		朝いち ストレッチ やさしい エアロ	はじめて スイミング 広野	らくらく 体操 清水		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		11:00			
30									※詳細は裏面				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			4月背泳ぎ 5月平泳ぎ 6月バタフライ	午後いち ストレッチ				13:00			
30					※詳細は裏面			月替わり スイミング 中山	やさしい ステップ 津田	月替わり スイミング 山崎	4月バタフライ 5月クロール 6月背泳ぎ		30			
14:00	汗かき エアロ 二川	水泳 何でも相談 伏黒	リラックス ヨガ 津田	スイミング アドバイス 広野	かんたん エアロ 大井			週替わり レッスン				リフレッシュ 週替わり	14:00			
30								※詳細は裏面					30			
15:00									ポディメイク 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				休館日のご案内						リフレッシュ(日曜日)		16:00			
30					4月	11日(火)、25日(火)						月	日	内容	担当	16:00
30					5月	9日(火)、23日(火)						4	2	やさしいステップ	津田	30
17:00													17:00			
30													30			
18:00													18:00			
30													30			
19:00													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													21:00			
30													30			
日 / 祝 21:00 閉館 ( トレーニングジム・プールゾーン 20:30 終了 ) 平日 22:00 閉館 ( トレーニングジム・プールゾーン 21:30 終了 )																

※レッスン開始時間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。

※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。(ステップは台数に限りがあります)

# 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。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で丈夫に鍛えます。	
	 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、丁寧に動かして鍛えていきます。	
	 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。	
アクティブに楽しく運動！	楽しく	エアロビクス	「やさしい  」に慣れたら「かんたん」クラスにも挑戦。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「ベーシック」が「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に挑戦。チャレンジングクラスです！
		バリエーションエアロ	前半は有酸素運動、後半はダンベル等でしっかり筋トレし、効率よく代謝をアップします。
		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。ZUMBAゴールドは、初心者・低体力の方におすすめの強度です。

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。	20m

足腰元気体操		
月	日	水曜日
4	5	腰痛予防運動
	12	膝痛予防運動
	19	姿勢改善運動
	26	肩こり改善運動
5	3	レッスンお休み
	10	腰痛予防運動
	17	膝痛予防運動
	24	姿勢改善運動
	31	肩こり改善運動
6	7	腰痛予防運動
	14	膝痛予防運動
	21	姿勢改善運動
	28	休館日

週替わりレッスン			
月	日	木曜日	
4	6	背中トレーニング	松永
	13	ベーシックステップ	田島
	20	ウォーキング体操	城野
	27	ベーシックステップ	田島
5	4	ベーシックステップ	田島
	11	スロトレ	小紙
	18	ベーシックステップ	田島
	25	脚トレーニング	松永
6	1	ベーシックステップ	田島
	8	ウォーキング体操	城野
	15	ベーシックステップ	田島
	22	ゆったりストレッチ	小紙
	29	ベーシックステップ	田島

週替わりレッスン			
月	日	金曜日	
4	7	ゆっくり筋トレ	城野
	14	ピラティス	松井
	21	ヨガ	清水
	28	呼吸メソッド	寺本
5	5	レッスンお休み	
	12	ピラティス	松井
	19	ヨガ	清水
	26	呼吸メソッド	寺本
6	2	リンパマッサージ	北川
	9	ピラティス	松井
	16	ヨガ	清水
	23	呼吸メソッド	寺本
	30	ZUMBAゴールド	松井

2023年4月～2023年6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  
※冷水機は設置していません



熱中症予防等、体調を考慮しながらマスクの着用にご協力ください

