

レッスンスケジュール

2024年 12月

ウィンディ

<https://www.windy.cc> tel.076-468-333; fax.076-467-433

	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		機能改善 運動		45 朝いち ストレッチ やさしい エアロ 平井		らくらく 体操 清水		週替わり レッスン ※詳細は裏面		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				午後いち ストレッチ				13:00
30					※詳細は裏面				45 やさしい ステップ 津田				30
14:00	汗かき エアロ 二川		リラックス ヨガ 津田		かんたん エアロ 大井		週替わり レッスン ※詳細は裏面		45 ボディメイク ヨガ 大井			リフレッシュ 週替わり	14:00
30													30
15:00					休館日のご案内								15:00
30					12月	10日(火) 24日(火)					リフレッシュ(日曜日)		30
16:00	😊 初心者でも安心の内容です				12月31日までプールおよびバーデゾーンは 施設設備工事の為利用中止とさせていただきます。						月	日	16:00
30													30
17:00	🦎 黄・青色のバンドの方も 参加していただけます				12/28(土)~1/3(金)は スタジオレッスンをお休みします						12	1	17:00
30												8	30
18:00												15	18:00
30												22	30
19:00	15 ボディ シェイプ 寺本		15 やさしい ステップ 津田		15 ハタヨガ 寺本		15 ZUMBA 松井		15 ステップ エクササイズ 津田			29	19:00
30													30
20:00													20:00
30													30
21:00													21:00

21:00 閉館 (トレーニングジム 20:30 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。

※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	音楽に合わせて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 
		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。チャレンジクラスです！
		ボディシェイプ	ウォーミングアップの後、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

	エンジョイウォーク	12月31日まで プールゾーン・バーデゾーンは ご利用いただけません (プールレッスンは1月8日※再開の予定です)
	はじめてスイミング	
	水泳 なんでも相談	
	月替わりスイミング	
	スイミングアドバイス	

足腰元気体操

月	日	水曜日
12	4	姿勢改善運動
	11	肩こり改善運動
	18	腰痛予防運動
	25	膝痛予防運動

週替わりレッスン

月	日	木曜日
12	5	ストレッチボール 城野
	12	ベーシックステップ 田島
	19	締めくくり筋トレ 小紙
	26	ベーシックステップ 田島

週替わりレッスン

月	日	金曜日
12	6	ピラティス 松井
	13	リンパマッサージ 北川
	20	ヨガ 清水
	27	ZUMBAゴールド 松井



初めての方でも
安心の内容です



入浴・プールのみ
のご利用でも参加
していただける
レッスンです

2024年 12月