

レッスンスケジュール

2025 9月～11月

ウィンディ

<https://www.windv.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			 		45 					 		11:00	
30	朝いち ストレッチ	エンジョイ ウォーク	ヨガティス 田村		朝いち ストレッチ やさしい エアロ 平井	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 ※詳細は裏面	エンジョイ ウォーク	はじめて 太極拳 山口	30	
12:00												12:00	
30												30	
13:00	 				 			 				13:00	
30	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				30	
14:00	汗かき エアロ 二川	水泳 何でも相談 広野		スイミング アドバイス 細田	※詳細は裏面	10/22 清水		月替わり スイミング 中山		月替わり スイミング 山崎		14:00	
30			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		やさしい ステップ 津田		リフレッシュ	30	
15:00					休館日のご案内				 			15:00	
30	 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											30	
16:00				9月	9日(火)、24日(水)			10/3 津田	リフレッシュ(日曜日)			16:00	
30				10月	14日(火)、28日(火)				月	日	内 容	担当	30
17:00				11月	11日(火)、25日(火)				9	7	やさしいステップ45	津田	30
30				9/1(月)よりプールレッスン再開します								17:00	
18:00												18:00	
30												30	
19:00												19:00	
30	ボディ シェイプ 寺本	9/29 ピラティス 松井	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			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 
		ヨガティス	ヨガとピラティスを組み合わせたピラティスに慣れていない方も安心のやさしい内容です。姿勢改善、機能改善に効果的です。
		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。
		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」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			
	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
9	3	姿勢改善運動
	10	肩こり改善運動
	17	腰痛予防運動
	24	休館日
10	1	膝痛予防運動
	8	姿勢改善運動
	15	肩こり改善運動
	22	腰痛予防運動
11	29	膝痛予防運動
	5	姿勢改善運動
	12	肩こり改善運動
	19	腰痛予防運動
	26	膝痛予防運動

週替わりレッスン			
月	日	木曜日	
9	4	ベーシックステップ	田島
	11	運動不足解消	小紙
	18	ベーシックステップ	田島
	25	ディスクエクササイズ	城野
10	2	ベーシックステップ	田島
	9	ストレッチボール	松永
	16	ベーシックステップ	田島
	23	ゆっくり筋トレ	小紙
11	30	ベーシックステップ	田島
	6	ラダートレーニング	城野
	13	ベーシックステップ	田島
	20	体幹トレーニング	松永
	27	ベーシックステップ	田島

週替わりレッスン			
月	日	金曜日	
9	5	ピラティス	松井
	12	リンパマッサージ	北川
	19	ヨガ	清水
	26	ZUMBAゴールド	松井
10	3	ピラティス	松井
	10	リンパマッサージ	北川
	17	ヨガ	清水
	24	ZUMBAゴールド	松井
11	31	かんたんエアロ	清水
	7	ピラティス	松井
	14	リンパマッサージ	北川
	21	ヨガ	清水
	28	ZUMBAゴールド	松井

2025年9月～2025年11月