

# レッスンスケジュール

## 2017年 4月～6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                                   |   |                    |                    |                   |   |  |                  |                     |                            |                     |                                 |      | 10:00 |
| 30                                      |   |                    |                    |                   |   |  |                  |                     |                            |                     |                                 |      | 30    |
| 11:00                                   | 45<br>朝いち<br>ストレッチ<br>はじめて<br>エアロ<br>寺本 | かんたん<br>水中運動<br>手塚 | 機能改善<br>運動<br>手塚   | 水泳<br>何でも相談<br>細田 | 45<br>朝いち<br>ストレッチ<br>リズム<br>体操<br>平井               | はじめて<br>スイミング<br>広野<br>ウキ浮き<br>アクア<br>田島 | らくらく<br>体操<br>清水 |                     | エンジョイ<br>ウォーク              |                     | はじめて<br>太極拳<br>山口<br>太極拳<br>(扇) |      | 11:00 |
| 30                                      |   |                    |                    |                   |   |  |                  |                     |                            |                     |                                 |      | 30    |
| 12:00                                   |   |                    |                    |                   |   |  |                  |                     |                            |                     |                                 |      | 12:00 |
| 30                                      |   |                    |                    |                   |   |  |                  |                     |                            |                     |                                 |      | 30    |
| 13:00                                   | 足腰元気体操<br>(介護予防運動)                      |                    |                    |                   | 足腰元気体操  |  |                  |                     | 午後いち<br>ストレッチ              |                     |                                 |      | 13:00 |
| 30                                      |   |                    |                    |                   |   |  |                  |                     |                            |                     |                                 |      | 30    |
| 14:00                                   | 汗かき<br>エアロ<br>二川                        | 水泳<br>何でも相談<br>伏黒  | はじめて<br>ステップ<br>津田 | はじめて<br>プール<br>細田 | ※詳細は裏面  |  |                  | 週替わり<br>スイミング<br>手塚 | 45<br>ステップ<br>エクササイズ<br>津田 | 月替わり<br>スイミング<br>細田 |                                 |      | 14:00 |
| 30                                      |   |                    |                    |                   |   |  |                  |                     |                            |                     |                                 |      | 30    |
| 15:00                                   |   |                    |                    |                   |   |  |                  |                     |                            |                     |                                 |      | 15:00 |
| 30                                      |   |                    |                    |                   |   |  |                  |                     |                            |                     |                                 |      | 30    |
| 16:00                                   | ☺ 初心者でも安心の内容です                          |                    |                    |                   | 休館日のご案内   |  |                  |                     | ☺ 担当変更                     |                     | 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 |
| 17:00                                   | 🦎 黄・青色のバンドの方も<br>参加していただけます             |                    |                    |                   | 5月 9日(火)、23日(火)                                     |  |                  |                     |                            |                     | 4 2 かんたんステップ45 津田               |      | 17:00 |
| 30                                      |   |                    |                    |                   | 6月 13日(火)、26日(月)、27日(火)、28日(水)                      |  |                  |                     |                            |                     | 9 ベルビックストレッチ60 松井               |      | 30    |
| 18:00                                   |   |                    |                    |                   | GW期間中(5/3～5/5)は<br>19時以降のレッスンおよびプールレッスンは<br>お休みします。 |  |                  |                     |                            |                     | 16 ポルドブラ60 網谷                   |      | 18:00 |
| 30                                      |   |                    |                    |                   |   |  |                  |                     |                            |                     | 23 ハタヨガ60 寺本                    |      | 30    |
| 19:00                                   | 15<br>パンチング<br>シェイプ<br>寺窪               |                    | ☺ 内容変更             |                   | ☺ 5/3はレッスン<br>お休み                                   |  |                  | ☺ 5/4はレッスン<br>お休み   | 15<br>ステップ<br>エクササイズ<br>津田 |                     |                                 |      | 19:00 |
| 30                                      |   |                    |                    |                   |   |  |                  |                     |                            |                     |                                 |      | 30    |
| 20:00                                   | 15<br>ハタヨガ<br>今井                        |                    |                    |                   | ハタヨガ<br>寺本  |  |                  | ZUMBA<br>松井         |                            |                     |                                 |      | 20:00 |
| 30                                      |   |                    |                    |                   |   |  |                  |                     |                            |                     |                                 |      | 30    |
| 21:00                                   |   |                    |                    |                   |   |  |                  |                     | 15<br>隔週<br>レッスン<br>内容は裏面  |                     |                                 |      | 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10分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。

※都合によりレッスン内容及び担当者は変更する場合があります。  
※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。

# 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。<br>※午後いちストレッチは🐸                   |   |
|             |  ハタヨガ      | やさしい体位と呼吸法で、心身のバランスを整えます。<br>初めてでも気持ちよく動けます。              |   |
|             |  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。<br>脳トレや筋力運動も取り入れて楽しく効果的に！      |   |
| 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。                      |   |
|             |  はじめて太極拳   | ゆっくりと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。扇のクラスも挑戦してみてください！ |   |
|             |  ポルドブラ     | ダンス・バレエ・姿勢トレーニングを組み合わせた筋力と柔軟性を高める運動です。                    |   |
|             |  ペルビクストレッチ | 骨盤まわりをほぐしてからエクササイズ！腰痛改善にもおすすめです。                          |   |
|             |  ボディメンテナンス | ストレッチポールやバランスボールを用いた筋力バランスの調整や身体のリラックスを目的とした内容です。         |   |
|             |  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。                      |   |
|             |  パワーヨガ     | トレーニング要素の高い現代ヨガです。身体の引き締めにも！                              |   |
|             | よりアクティブに楽しく運動！  | 慣れたら  | かんたんエアロ   |
| ダンスエクササイズ   |   |   | ダンスに必要な基礎エクササイズ。ダンスをしたい方も、シェイプアップ目的の方も楽しめる内容です。             |
| 脂肪燃焼！       |   | ステップエクササイズ  | 踏み台の昇り降りをおこなうエアロ系エクササイズ。しっかり汗をかけます。初心者は「はじめてステップ」からがおすすめです。 |
|             |   | 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        |  |   |     |
|------------|--|---|-----|
| 目的         | レッスン名  | レッスン説明  | 場所  |
| 膝腰に負担少なく運動 |  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  |
|            |  エンジョイアクアエクササイズ | 水中歩行や筋力運動・リズムカルなエクササイズを組み合わせたクラスです。                       | 流水  |
|            |  かんたん水中運動       | 足腰に負担をかけず楽しくゆったり筋力運動や水中歩行をおこないます。                         | 流水  |
| 泳ぎに挑戦！     | ウキ浮きアクア  | 浮力で膝や腰への負担を軽減しながら、水の抵抗を利用した水中エアロビクス。体重オーバーが気になる方におすすめ！    | 流水  |
|            |  はじめてプール        | 「水が怖い」「スイミングレッスンは付いていけない！」という方へ水慣れを目的としたクラス。              | 20m |
|            |  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 |
|            | 週替わり・月替わりスイミング   | 毎週(木曜日)・毎月(金曜日)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 |

| 足腰元気体操 |        |         |
|--------|--------|---------|
| 月      | 日      | 水曜日     |
| 4      | 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  |
| 5      | 3      | 姿勢改善運動  |
|        | 10     | 肩こり改善運動 |
|        | 17     | 腰痛予防運動  |
|        | 24     | 膝痛予防運動  |
| 6      | 31     | 姿勢改善運動  |
|        | 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 |         |

| 週替わりスイミング |       |        |
|-----------|-------|--------|
| 月         | 日     | 木曜日    |
| 4         | 6     | 背泳ぎ    |
|           | 13    | 平泳ぎ    |
|           | 20    | バタフライ  |
|           | 27    | クロール   |
| 5         | 4     | レッスン休み |
|           | 11    | 背泳ぎ    |
|           | 18    | 平泳ぎ    |
| 6         | 25    | バタフライ  |
|           | 1     | クロール   |
|           | 8     | 背泳ぎ    |
|           | 15    | 平泳ぎ    |
| 22        | バタフライ |        |
| 29        | クロール  |        |

| 隔週レッスン |           |           |    |
|--------|-----------|-----------|----|
| 月      | 日         | 金曜日       |    |
| 4      | 7         | ボディメンテナンス |    |
|        | 14        | ダンスエクササイズ | 寺本 |
|        | 21        | ボディメンテナンス |    |
|        | 28        | ダンスエクササイズ | 寺本 |
| 5      | 5         | レッスンお休み   |    |
|        | 12        | ダンスエクササイズ | 寺本 |
|        | 19        | ボディメンテナンス |    |
| 6      | 26        | ダンスエクササイズ | 寺本 |
|        | 2         | ボディメンテナンス |    |
|        | 9         | ダンスエクササイズ | 寺本 |
|        | 16        | ボディメンテナンス |    |
| 23     | ダンスエクササイズ | 寺本        |    |
| 30     | ボディメンテナンス |           |    |