

レッスンスケジュール2017年 7月1日 ~ 7月21日

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 朝いち ストレッチ	😊 かんたん 水中運動	😊 機能改善 運動	😊 水泳 何でも相談	45 朝いち ストレッチ	😊 はじめて スイミング	😊 らくらく 体操		😊 エンジョイ ウォーク	😊 はじめて 太極拳			11:00																
30	😊 はじめて エアロ	😊 寺本	😊 手塚	😊 細田	😊 リズム 体操	😊 平井	😊 広野 ウキ浮き				😊 山口 太極拳		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													30																
14:00	汗かき エアロ	😊 水泳 何でも相談	😊 はじめて ステップ	😊 はじめて プール	※詳細は別記	😊	😊 週替わり スイミング	45 ステップ エクササイズ	😊 月替わり スイミング				14:00																
30	😊 二川	😊 伏黒	😊 津田	😊 細田	😊 かんたん エアロ	😊 大井	😊 はじめて エアロ	😊 寺本	😊 エンジョイ エクササイズ	😊 津田	😊 細田	リフレッシュ 週替わり	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				リフレッシュ(日曜日)				16:00																
30	😊 黄・青色のバンドの方も 参加していただけます				7月 11日(火)				<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>日</th> <th>内容</th> <th>担当</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7</td> <td>2</td> <td>ベルビックストレッチ60</td> <td>松井</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>9</td> <td>かんたんステップ45</td> <td>津田</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>16</td> <td>ポルドブラ60</td> <td>網谷</td> </tr> </tbody> </table>				月	日	内容	担当	7	2	ベルビックストレッチ60	松井	7	9	かんたんステップ45	津田	7	16	ポルドブラ60	網谷	16:00
月	日	内容	担当																										
7	2	ベルビックストレッチ60	松井																										
7	9	かんたんステップ45	津田																										
7	16	ポルドブラ60	網谷																										
17:00													17:00																
30													30																
18:00					7/15(土)16(日)17(月)は 午前9時に閉館します。				足腰元気体操(水)				18:00																
30													30																
19:00	15 パンチング シェイプ		😊 はじめて ステップ		😊				15 ステップ エクササイズ	週替わりスイミング(木)			19:00																
30	😊 寺窪		😊 津田		😊				😊 津田	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>日</th> <th>内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7</td> <td>6</td> <td>背泳ぎ</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>13</td> <td>平泳ぎ</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>20</td> <td>バタフライ</td> </tr> </tbody> </table>			月	日	内容	7	6	背泳ぎ	7	13	平泳ぎ	7	20	バタフライ	30				
月	日	内容																											
7	6	背泳ぎ																											
7	13	平泳ぎ																											
7	20	バタフライ																											
20:00	15 ハタヨガ				😊								20:00																
30	😊 今井				😊								30																
21:00													21:00																
30													30																
<table border="1"> <tr> <td>日・祝</td> <td>21:00</td> <td>閉館</td> <td>(トレーニングジム・プールゾーン</td> <td>20:30</td> <td>終了)</td> </tr> <tr> <td>平日</td> <td>22:00</td> <td>閉館</td> <td>(トレーニングジム・プールゾーン</td> <td>21:30</td> <td>終了)</td> </tr> </table>													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)					
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。