

レッスンスケジュール 2017年 7月22日 ~ 8月31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	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
10:00								10:00
30	45 ☺		45 ☺					30
11:00	朝いち ストレッチ	☺ 機能改善 運動	朝いち ストレッチ	☺ らくらく 体操		☺ はじめて 太極拳		11:00
30	はじめて エアロ	運動 手塚	リズム 体操	体操 清水				30
12:00	寺本		平井			山口 太極拳 (扇)		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		☺	※詳細は別記	☺	45			30
14:00	汗かき エアロ	はじめて ステップ	かんたん エアロ	はじめて エアロ	ステップ エクササイズ		リフレッシュ	14:00
30	二川	津田	大井	ストレッチ	津田		週替わり	30
15:00				寺本	45		※詳細は別記	15:00
30					パワー ヨガ			30
16:00	☺ 初心者でも安心の内容です			お盆期間 13日(日)~16日(水) はレッスンをお休みします。				16:00
30	☺ 黄・青色のバンドの方も							30
17:00	☺ 参加していただけます							17:00
30								30
18:00								18:00
30								30
19:00	15	☺	☺		15			19:00
30	パンチング シェイプ	はじめて ステップ	ハタヨガ	ZUMBA	ステップ エクササイズ			30
20:00	寺窪	津田	寺本	松井	津田			20:00
30	15	☺			15			30
21:00	ハタヨガ				ダンス エクササイズ			21:00
30	今井				寺本			30
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)								

**土・日・祝 および お盆期間
8/13(日)~8/16(水)は午前9:00
に開館します!**

**夏休み期間(8/31(木)まで)の
フルレッスンはお休みします**

リフレッシュ 日曜日			
月	日	内容	担当
7	23	ハタヨガ60	寺本
	30	リンパマッサージ60	北川
8	6	かんたんステップ45	津田
	13	レッスンお休み	
	20	ポルドブラ60	網谷
	27	ハタヨガ60	平井

足腰元気体操 水曜日			
月	日	内容	
7	26	姿勢改善運動	
8	2	肩こり改善運動	
	9	腰痛予防運動	
	16	レッスンお休み	
	23	膝痛予防運動	
	30	姿勢改善運動	

8月は休まず営業しております。

※レッスン開始10分をすぎたレッスンはご遠慮ください。また、レッスン途中での退場も危険な為にご遠慮ください。体調等で退場する場合、トレーナーにご相談ください。 ※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。