

レッスンスケジュール

2017年 9月～11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 朝いち ストレッチ はじめて エアロ 寺本	かんたん 水中運動 手塚	機能改善 運動 手塚	水泳 何でも相談 細田	45 朝いち ストレッチ リズム 体操 平井	はじめて スイミング 広野 ウキ浮き アクア 田島	らくらく 体操 清水		エンジョイ ウォーク	はじめて 太極拳 山口 太極拳 (扇)			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													30
14:00	汗かき エアロ 二川	水泳 何でも相談 伏黒	はじめて ステップ 津田	はじめて プール 細田	※詳細は裏面 かんたん エアロ 大井	※詳細は裏面 週替わり スイミング 手塚 ※詳細は裏面 エンジョイアクア エクササイズ	はじめて エアロ ストレッチ 寺本	45 ステップ エクササイズ 津田	月替わり スイミング 細田				14:00
30													30
15:00									45 パワー ヨガ 大井				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					9月 12日(火)、26日(火)				月 日 内容 担当				16:00
17:00	🦎 黄・青色のバンドの方も 参加していただけます				10月 10日(火)、24日(火)				9 3 かんたんステップ45 津田				17:00
30					11月 14日(火)、28日(火)				9 10 17 24				17:00
18:00									10 1 8 15 22 29				18:00
30									11 5 12 19 26				18:00
19:00	15 パンチング シェイプ 寺窪		はじめて ステップ 津田		15 ハタヨガ 寺本		ZUMBA 松井		15 ステップ エクササイズ 津田				19:00
30													30
20:00	15 ハタヨガ 今井												20:00
30													30
21:00													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分をすぎたレッスンの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。