

# レッスンスケジュール 2018年 7月1日 ~ 7月22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	手塚	手塚	細田	リズム 体操	平井友	広野				山口		30
12:00											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													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	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	※詳細は別記 手塚	ステップ エクササイズ	津田	山崎	リフレッシュ	30
15:00				エンジョイアクア エクササイズ			ストレッチ 寺本	エンジョイアクア エクササイズ	45	パワー ヨガ	大井	週替わり	15:00
30													30
16:00	初心者でも安心の内容です												16:00
30	休館日のご案内												30
17:00	黄・青色のバンドの方も 参加していただけます												17:00
30	7月 10日(火)												30
18:00	7/14(土)15(日)16(月)21(土)22(日)は 午前9時に閉館します。												18:00
30													30
19:00	15  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				19:00
30	寺窪		津田		寺本		ナイト		津田				30
20:00	15  ハタヨガ												20:00
30	平井保												30
21:00													21:00
30													30

※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。

月	日	内容	担当
7	1	かんたんステップ45	津田
	8	ベルビックストレッチ60	松井
	15	ポルドブラ60	網谷
	22	ハタヨガ60	寺本

月	日	内容
7	4	肩こり改善運動
	11	腰痛予防運動
	18	膝痛予防運動

月	日	内容
7	5	バタフライ
	12	クロール
	19	背泳ぎ

7/16  
19:00~19:40

7/16  
19:50~20:30

7/19  
ZUMBA

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 )