

レッスンスケジュール 2018年 7月23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 | | 山口 太極拳 (扇) | | 30 |
| 12:00 | 寺本 | | 平井友 | | | | | 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 寺本 | 津田 | | 週替わり | 30 |
| 15:00 | | | | | 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 11日(土)~16日(木) | | | | 16:00 |
| 30 | 🐸 黄・青色のバンドの方も | | | はレッスンをお休みします。 | | | | 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 | ☺ | ☺ | | | | | 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 | ☺ | | | | | | 30 |
| 21:00 | ハタヨガ | | | | | | | 21:00 |
| 30 | 平井保 | | | | | | | 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) | | | | | | | | |

**土・日 および お盆期間
8/11(土)~8/16(木)は午前9:00
に開館します!**

**夏休み期間(8/31(金)まで)の
プー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 | 29 | リンバマッサージ60 | 北川 |
| 8 | 5 | かんたんステップ45 | 津田 |
| | 12 | レッスンお休み | |
| | 19 | ポルドブラ60 | 網谷 |
| | 26 | ハタヨガ60 | 寺本 |

| 足腰元気体操 水曜日 | | | |
|------------|----|---------|--|
| 月 | 日 | 内容 | |
| 7 | 25 | 姿勢改善運動 | |
| 8 | 1 | 肩こり改善運動 | |
| | 8 | 腰痛予防運動 | |
| | 15 | レッスンお休み | |
| | 22 | 膝痛予防運動 | |
| | 29 | 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会も危険な為ご遠慮ください。体調等で退会する場合、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。