

# レッスンスケジュール

10月～11月

ウインディ

https://w.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			
10:00		休館日					休館日		
30									
11:00	😊 朝いち			😊 45 朝いち ストレッチ	😊 らくらく 体操	😊 週替わり レッスン		😊 はじめて 太極拳	
30	😊 ストレッチ			😊 やさしい エアロ	😊 清水	😊 ※詳細は裏面		😊 山口	
12:00	😊 寺本								
30				😊 10/31は 代行					
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		😊 10/11は 田島	
30				😊 ※詳細は裏面		😊 45 やさしい ステップ			
14:00	😊 汗かき エアロ			😊 かんたん エアロ	😊 週替わり レッスン	😊 45 津田		😊 リフレッシュ ①	
30	😊 二川			😊 大井	😊 ※詳細は裏面	😊 45 ボディメイク ヨガ		😊 リフレッシュ ②	
15:00						😊 大井			
30									
16:00	😊 初心者でも安心の内容です				😊 10/25は 津田				
30									
17:00									
30									
18:00									
17:30 閉館 ( トレーニングジム 17:30 終了 )									

10月、11月の休業期間中は会員(ウェルネス・ヘルシー・法人)のみ  
トレーニングジム・スタジオをご利用いただけます。  
開放期間10/1～11/22 (火、日を除く)

※レッスン開始時間をすぎたのレッスン参加および途中退出はご遠慮ください。  
※レッスン内容及び担当者は変更する場合があります。  
※スタジオレッスンは、開始15分前から入室していただけます。(ステップは台数に限りがあります)

## 土曜日リフレッシュ 内容

① 14:00～(45分)

月	日	内容	担当
10	5	リラックスヨガ	荒井
	12	ZUMBA	松井
	19	ステップエクササイズ	津田
	26	ZUMBA	松井
11	2	ステップエクササイズ	津田
	9	ZUMBA	松井
	16	ステップエクササイズ	津田
	23	完全休館	
	30	完全休館	

② 15:00～(60分)

月	日	内容	担当
10	5	リンパマッサージ	北川
	12	ピラティス	松井
	19	やさしいステップ45	津田
	26	ヨガ	寺本
11	2	やさしいステップ45	津田
	9	ピラティス	松井
	16	リンパマッサージ	北川
	23	完全休館	
	30	完全休館	

やさしいステップは45分レッスンです

# レッスン内容の説明

## トレーニングスタジオ

目的		レッスン名	レッスン説明
リラックスしたい	😊	ストレッチ	やさしくゆっくり丁寧に全身の筋肉を伸ばします。
	😊	ストレッチポール	固くなった筋肉をマッサージし、血流を促進したり、ポールによって姿勢改善や身体バランスを整えます。
	😊	機能改善運動	普段使っていない筋肉や関節を丁寧に動かしていきます。脳トレや筋力運動も取り入れて楽しく効果的に！
	😊	リンパマッサージ	インストラクターの指導によるセルフマッサージです。むくみや疲れを自分で解消する方法を身につけましょう。
ゆったり安心体力づくり	😊	足腰元気体操	毎回様々な道具を使い、誰にでもできる簡単な運動を目的に合わせて進めます。(月曜は介護予防運動)
	😊	らくらく体操	音楽に合わせて心地よい全身運動をおこなう心身ともに元気になる運動です。
	😊	ヨガ	やさしい体位と呼吸法で、心身のバランスを整えます。ヨガレッスン共通して、初めてでも気持ちよく動けます。
	😊	ピラティス	胸式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしなやかに丈夫に鍛えます。
	😊	ゆっくり筋トレ	姿勢を保つ筋肉・歩く時に必要な筋肉など、日常生活に使う大切な筋肉を、丁寧に動かし鍛えていきます。
	😊	はじめて太極拳	ゆっくりした全身運動で血行を促進！太極拳の基本となる動きをじっくり練習します。
アクティブに楽しく	楽しく	エアロビクス	「やさしい😊」に慣れたら「かんたん」クラスにも挑戦。ダイエットや体力向上におすすめです。
		ステップ	踏み台の昇り降りをおこなうエアロ系エクササイズ。初心者は「ベーシック」か「やさしい」が安全安心です。
	脂肪燃焼	汗かきエアロ	エアロビクスに慣れてきたらこのクラスに挑戦。チャレンジクラスです！
		ZUMBA	ラテンの音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ。ZUMBAゴールドは、初心者・低体力の方におすすめの強度です。



休業期間中、更衣室はご利用いただけますが  
入浴はできません。



足腰元気体操		
月	日	水曜日
10	2	姿勢改善運動
	9	肩こり改善運動
	16	腰痛予防運動
	23	膝痛予防運動
	30	姿勢改善運動
11	6	肩こり改善運動
	13	腰痛予防運動
	20	膝痛予防運動
	27	全館休館

週替わりレッスン			
月	日	木曜日	
10	3	ベーシックステップ	田島
	10	ストレッチポール	松永
	17	ベーシックステップ	田島
	24	ゆっくり筋トレ	城野
	31	ベーシックステップ	田島
11	7	ストレッチポール	小紙
	14	ベーシックステップ	田島
	21	ゆっくり筋トレ	松永
	28	全館休館	

週替わりレッスン			
月	日	金曜日	
10	4	ピラティス	松井
	11	リンパマッサージ	北川
	18	ヨガ	清水
	25	ZUMBAゴールド	松井
11	1	ピラティス	松井
	8	リンパマッサージ	北川
	15	ヨガ	清水
	22	ZUMBAゴールド	松井
29	全館休館		



初めての方でも  
安心の内容です