

# ウイングスポーツクラブ 4月レッスンスケジュール

	月 MONDAY		火 TUESDAY		水 WEDNESDAY		木 THURSDAY		金 FRIDAY		土 SATURDAY		日 SUNDAY	
	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	プール	スタジオ	プール
10:00						10:00 ~ 10:50								
10:30 ~ 11:20	セラピーヨガ	10:30 ~ 11:00 シェイプアップアクア	10:30 ~ 11:20	10:30 ~ 11:00 エアロオリジナル	10:30 ~ 11:20	ベビースイミング	10:25 ~ 10:55 ボールコンディショニング	10:30 ~ 11:00 水中エクササイズ	10:30 ~ 11:20	10:30 ~ 11:00 コンビネーションエアロ	10:30 ~ 11:00 シェイプアップアクア	8:30 ~ 11:00 カワイ体操教室	8:30 ~ 9:45 ジュニアスイミング	
11:00	ナチュラル所属講師	11:10 ~ 11:40 はじめてスイム	11:35 ~ 12:25	11:35 ~ 12:25	11:35 ~ 12:35	ステップオリジナル	11:10 ~ 11:55 エンジョイエアロ	11:10 ~ 11:40 基本クロール	11:35 ~ 12:25	11:35 ~ 12:25	11:10 ~ 11:40 はじめてスイム	11:15 ~ 12:05 コンディショニングトレーニング	10:00 ~ 10:50 ベビースイミング	11:00 ~ 11:30 水中トレーニング
12:00	ソフトエアロ	11:35 ~ 12:25 山口	11:35 ~ 12:25	11:35 ~ 12:25	11:35 ~ 12:35	ステップオリジナル	11:10 ~ 11:55 エンジョイエアロ	11:10 ~ 11:40 基本クロール	11:35 ~ 12:25	11:35 ~ 12:25	11:10 ~ 11:40 はじめてスイム	11:30 ~ 12:45 ジュニアスイミング	11:00 ~ 11:30 ベビースイミング	11:00 ~ 11:50 ステップオリジナル
12:40 ~ 13:25	ZUMBA	13:30 ~ 14:00 平泳ぎ	12:40 ~ 13:10 青竹ふみふみ	13:25 ~ 14:15 ZUMBA	13:35 ~ 14:20 健康よさこい	13:30 ~ 14:00 水中エクササイズ	12:10 ~ 13:00 骨盤体操	13:15 ~ 13:45 はじめてエアロ	12:40 ~ 13:25 背骨コンディショニング	12:40 ~ 13:25	13:00 ~ 14:00 ウイングプール元気教室	12:20 ~ 13:05 シェイプエアロ	12:05 ~ 12:55 ZUMBA	12:05 ~ 12:55 ZUMBA
13:00	ヨガ	14:10 ~ 14:40 アクアレッション	13:00 ~ 14:00 ウイングプール元気教室	13:25 ~ 14:15 ZUMBA	14:10 ~ 14:40 パタフライ	13:30 ~ 14:00 水中エクササイズ	13:15 ~ 13:45 はじめてエアロ	14:00 ~ 15:00 ほぐしヨガ	13:40 ~ 14:10 リズムダンス	13:40 ~ 14:10	13:00 ~ 14:15 ウイングプール元気教室	13:20 ~ 14:10 ZUMBA	13:00 ~ 14:15 ジュニアスイミング	13:10 ~ 13:55 Q-ren 骨盤体操
14:00	ヨガ	14:10 ~ 14:40 アクアレッション	13:25 ~ 14:15 ZUMBA	13:25 ~ 14:15 ZUMBA	14:10 ~ 14:40 パタフライ	13:30 ~ 14:00 水中エクササイズ	13:15 ~ 13:45 はじめてエアロ	14:00 ~ 15:00 ほぐしヨガ	14:25 ~ 15:10 リラックスヨガ	14:25 ~ 15:10	13:00 ~ 14:15 ウイングプール元気教室	13:20 ~ 14:10 ZUMBA	13:00 ~ 14:15 ジュニアスイミング	13:10 ~ 13:55 Q-ren 骨盤体操
15:00	ヨガ	14:10 ~ 14:40 アクアレッション	13:25 ~ 14:15 ZUMBA	13:25 ~ 14:15 ZUMBA	14:10 ~ 14:40 パタフライ	13:30 ~ 14:00 水中エクササイズ	13:15 ~ 13:45 はじめてエアロ	14:00 ~ 15:00 ほぐしヨガ	14:25 ~ 15:10 リラックスヨガ	14:25 ~ 15:10	13:00 ~ 14:15 ウイングプール元気教室	13:20 ~ 14:10 ZUMBA	13:00 ~ 14:15 ジュニアスイミング	13:10 ~ 13:55 Q-ren 骨盤体操
16:00		15:00 ~ 18:15 ジュニアスイミング	15:15 ~ 16:15 骨盤調整教室	15:15 ~ 16:15 骨盤調整教室	16:15 ~ 18:15 キッズダンス	16:15 ~ 18:15 ジュニアスイミング	15:00 ~ 18:15 ジュニアスイミング	15:00 ~ 18:15 ジュニアスイミング	15:00 ~ 19:30 ジュニアスイミング	15:00 ~ 19:30	15:30 ~ 16:45 ジュニアスイミング	16:00 ~ 17:00 キッズダンス(振替日)	15:30 ~ 16:45 ジュニアスイミング	
17:00		15:00 ~ 18:15 ジュニアスイミング	15:15 ~ 16:15 骨盤調整教室	15:15 ~ 16:15 骨盤調整教室	16:15 ~ 18:15 キッズダンス	16:15 ~ 18:15 ジュニアスイミング	15:00 ~ 18:15 ジュニアスイミング	15:00 ~ 18:15 ジュニアスイミング	15:00 ~ 19:30 ジュニアスイミング	15:00 ~ 19:30	15:30 ~ 16:45 ジュニアスイミング	16:00 ~ 17:00 キッズダンス(振替日)	15:30 ~ 16:45 ジュニアスイミング	
18:00		15:00 ~ 18:15 ジュニアスイミング	15:15 ~ 16:15 骨盤調整教室	15:15 ~ 16:15 骨盤調整教室	16:15 ~ 18:15 キッズダンス	16:15 ~ 18:15 ジュニアスイミング	15:00 ~ 18:15 ジュニアスイミング	15:00 ~ 18:15 ジュニアスイミング	15:00 ~ 19:30 ジュニアスイミング	15:00 ~ 19:30	15:30 ~ 16:45 ジュニアスイミング	16:00 ~ 17:00 キッズダンス(振替日)	15:30 ~ 16:45 ジュニアスイミング	
18:45 ~ 19:30	ZUMBA	19:00 ~ 19:30 水中トレーニング	18:30 ~ 19:00 筋トレ	18:30 ~ 19:00 筋トレ	19:00 ~ 19:50 エアロオリジナル	19:00 ~ 19:50 エアロオリジナル	18:30 ~ 19:15 コンディショニングトレーニング	18:45 ~ 19:15 はじめて4泳法	19:15 ~ 20:00 バーベルEX	19:15 ~ 20:00	18:25 ~ 18:55 ポールピラティス	19:10 ~ 20:00 エアロオリジナル	18:25 ~ 18:55 ポールピラティス	
19:00	ZUMBA	19:00 ~ 19:30 水中トレーニング	18:30 ~ 19:00 筋トレ	18:30 ~ 19:00 筋トレ	19:00 ~ 19:50 エアロオリジナル	19:00 ~ 19:50 エアロオリジナル	18:30 ~ 19:15 コンディショニングトレーニング	18:45 ~ 19:15 はじめて4泳法	19:15 ~ 20:00 バーベルEX	19:15 ~ 20:00	19:10 ~ 20:00 エアロオリジナル	19:10 ~ 20:00 エアロオリジナル	18:25 ~ 18:55 ポールピラティス	
19:45 ~ 20:30	コンビネーションステップ	19:35 ~ 20:05 はじめてスイム	19:15 ~ 20:05 ZUMBA	19:15 ~ 20:05 ZUMBA	20:05 ~ 20:55 ZUMBA	20:05 ~ 20:55 ZUMBA	19:30 ~ 20:15 ステップオリジナル	20:30 ~ 21:15 ヨガ	20:15 ~ 21:00 BODY COMBAT	20:15 ~ 21:00	19:40 ~ 20:40 マスターズ(要登録者)	19:40 ~ 20:40 マスターズ(要登録者)	19:10 ~ 20:00 エアロオリジナル	
20:00	コンビネーションステップ	19:35 ~ 20:05 はじめてスイム	19:15 ~ 20:05 ZUMBA	19:15 ~ 20:05 ZUMBA	20:05 ~ 20:55 ZUMBA	20:05 ~ 20:55 ZUMBA	19:30 ~ 20:15 ステップオリジナル	20:30 ~ 21:15 ヨガ	20:15 ~ 21:00 BODY COMBAT	20:15 ~ 21:00	19:40 ~ 20:40 マスターズ(要登録者)	19:40 ~ 20:40 マスターズ(要登録者)	19:10 ~ 20:00 エアロオリジナル	
21:00														

 プログラムが変更となりました。

■レッスンプログラムは都合により、レッスン内容、担当インストラクターが変更する場合がございます。予めご了承お願い致します。