

ウイングスポーツクラブ 7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								
11:00	セラピーヨガ ナチュラル所属講師 11:35 ~ 12:25	10:30 ~ 11:00 シェイプアップアクア 山口 11:10 ~ 11:40 はじめてスイム 山口	10:30 ~ 11:15 シェイプエアロ 村谷 11:30 ~ 12:20	10:30 ~ 11:00 アクアレッシン 風輝 11:10 ~ 11:40 クロール 風輝	10:30 ~ 11:20 ステップオリジナル 錦織 11:35 ~ 12:35	ベビースイミング	10:25 ~ 10:55 ボールコンディショニング 白石 11:10 ~ 11:55 エンジョイエアロ 白石	10:30 ~ 11:00 水中エクササイズ 田中 11:10 ~ 11:40 基本クロール 田中	10:30 ~ 11:20 コンビネーション エアロ 西川 11:35 ~ 12:25 ZUMBA 高嶋	10:30 ~ 11:00 シェイプアップアクア 村谷 11:10 ~ 11:40 はじめてスイム 村谷	8:30 ~ 11:00 カワイ体操教室 10:00 ~ 10:50 ベビースイミング 11:00 ~ 11:30 水中トレーニング スタッフ 11:30 ~ 12:45 ジュニアスイミング 12:20 ~ 13:05 シェイプエアロ 村谷 13:20 ~ 14:10 ジュニアスイミング 15:00 ~ 19:30 ジュニアスイミング ひまわり	11:00 ~ 11:50 ステップオリジナル 錦織 12:05 ~ 12:55 ZUMBA 難波 13:10 ~ 14:00 BODY COMBAT 倍田		
12:00	ソフトエアロ 合田 12:40 ~ 13:25		体調改善 白石 12:35 ~ 13:05 青竹ふみふみ 山口		シェイプエアロ 松垣 13:00 ~ 14:00		12:10 ~ 13:00 骨盤体操 白石 13:15 ~ 13:45 リズム体操 平木		12:40 ~ 13:25 背骨コンディショニング 高嶋 13:40 ~ 14:10 リズムダンス 松崎 14:25 ~ 15:10 リラックスヨガ 松崎		12:15 ~ 12:05 コンディショニング トレーニング 坂田 12:20 ~ 13:05 ジュニアスイミング 13:00 ~ 14:15 ZUMBA 秋田			
13:00	MEGA DANZ 村谷 13:40 ~ 14:25	13:30 ~ 14:00 平泳ぎ 田中	13:20 ~ 14:10 ZUMBA 秋田 14:25 ~ 14:55 ウェーブリング 岩山	ウイングプール 元気教室 【有料プログラム】 15:00 ~ 19:30	13:35 ~ 14:20 健康よさこい AKI 14:35 ~ 15:25 ボディリリース AKI 16:15 ~ 18:15 キッズダンス	13:30 ~ 14:00 水中エクササイズ 田中 14:10 ~ 14:40 パタフライ 田中 15:00 ~ 18:15 ジュニアスイミング	14:00 ~ 15:00 ほぐしヨガ 平木 15:00 ~ 18:15 ジュニアスイミング		13:00 ~ 14:00 ウイングプール 元気教室 【有料プログラム】 15:00 ~ 19:30 ジュニアスイミング		13:00 ~ 14:15 ジュニアスイミング 15:30 ~ 16:45 ジュニアスイミング ひまわり			
14:00	ヨガ 松崎 4日:肩こり改善 11日:冷え・むくみを取ろう 25日:全身強化	14:10 ~ 14:40 アクアレッシン 田中 15:00 ~ 18:15	14:25 ~ 14:55 ウェーブリング 岩山		14:35 ~ 15:25 ボディリリース AKI 16:15 ~ 18:15 キッズダンス	14:10 ~ 14:40 パタフライ 田中 15:00 ~ 18:15 ジュニアスイミング	ほぐしヨガ 平木 15:00 ~ 18:15 ジュニアスイミング		14:25 ~ 15:10 リラックスヨガ 松崎		13:20 ~ 14:10 ジュニアスイミング 15:30 ~ 16:45 ジュニアスイミング ひまわり			
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	19:00 ~ 19:45 ZUMBA 高嶋	19:00 ~ 19:45 はじめて4泳法 スタッフ	18:30 ~ 19:00 筋トレ スタッフ 19:15 ~ 20:05 ZUMBA 難波 20:20 ~ 21:10 マスターズ 【要登録者】 BODY COMBAT MAYU	19:40 ~ 20:40 ジュニアスイミング	19:00 ~ 19:50 エアロオリジナル 松垣 20:05 ~ 20:55 ZUMBA 村谷	18:45 ~ 19:15 水中トレーニング スタッフ 19:20 ~ 19:50 はじめて4泳法 スタッフ	18:45 ~ 19:30 ヨガ 平木 19:45 ~ 20:30 エアロオリジナル 平木	18:45 ~ 19:30 ヨガ 平木 19:45 ~ 20:30 エアロオリジナル 平木	19:15 ~ 20:00 バーベルEX 倍田 20:15 ~ 21:00 MEGA DANZ MAYU	19:40 ~ 20:40 ジュニアスイミング	18:25 ~ 18:55 ポールピラティス 錦織 19:10 ~ 20:00 エアロオリジナル 錦織			
20:00	20:00 ~ 20:45 シェイプエアロ 😊 牛牧													
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。