

ウイングスポーツクラブ 8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	シェイプアップアクア	シェイプエアロ	アクアレッシン	ステップオリジナル	ベビースイミング	ボールコンディショニング	水中エクササイズ	コンビネーションエアロ	シェイプアップアクア	カワイ体操教室	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	村谷	1回目:アクアピクス 2回目:ボールを落とすな 3回目:アクアピクス 4回目:ボールを落とすな	錦織		白石	田中	西川	村谷		10:00 ~ 10:50 ベビースイミング		
11:35 ~ 12:25	11:35 ~ 12:25 山口		11:30 ~ 12:20	11:10 ~ 11:40 クロール	11:35 ~ 12:35		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	11:10 ~ 11:40 はじめてスイム		11:00 ~ 11:30 水中トレーニング スタッフ	11:00 ~ 11:50 ステップオリジナル	
12:00	ソフトエアロ		体調改善		シェイプエアロ		白石		ZUMBA					
	合田		白石		検垣		12:10 ~ 13:00 骨盤体操		高嶋					
12:40 ~ 13:25			12:35 ~ 13:05 青竹ふみふみ				白石		12:40 ~ 13:25 背骨コンディショニング			11:45 ~ 12:35 コンディショニング トレーニング	12:05 ~ 12:55 BODY COMBAT	
13:00	MEGA DANZ		山口				13:15 ~ 13:45 リズム体操		高嶋			12:50 ~ 13:40 ZUMBA	12:05 ~ 12:55 BODY COMBAT	
	村谷	13:30 ~ 14:00 平泳ぎ	13:20 ~ 14:10 ZUMBA		13:35 ~ 14:20 健康よさこい		平木		13:40 ~ 14:10 リズムダンス	13:00 ~ 14:00 ウイングプール 元気教室		13:00 ~ 14:15 ジュニアスイミング		
13:40 ~ 14:25		田中	秋田		AKI		14:00 ~ 15:00 ほぐしヨガ		松崎	【有料プログラム】		14:25 ~ 15:10 リラックスヨガ		
14:00	ヨガ	14:10 ~ 14:40 アクアレッシン	14:25 ~ 14:55 ウェーブリング		田中		平木		松崎					
	松崎	田中	岩山		AKI		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	1日:肩こり改善 8日:冷え・むくみを取る 22日:腰痛改善 29日:全身を強化	15:00 ~ 18:15	15:15 ~ 16:15 骨盤調整教室		14:35 ~ 15:25 ボディリリース									
			【有料プログラム】		AKI		16:15 ~ 18:15 キッズダンス							
16:00														
17:00		ジュニアスイミング												
18:00														
18:30 ~ 19:00			18:30 ~ 19:00 筋トレ											
19:00			スタッフ											
19:15 ~ 20:00		19:00 ~ 19:45 はじめて4泳法	19:15 ~ 20:05 ZUMBA		19:00 ~ 19:50 エアロオリジナル		18:45 ~ 19:30 ヨガ		19:15 ~ 20:00 バーベルEX					
	ZUMBA	スタッフ	難波		検垣		平木		倍田					
20:00	😊		20:20 ~ 21:10 BODY COMBAT		20:05 ~ 20:55 ZUMBA		19:45 ~ 20:30 エアロオリジナル		20:15 ~ 21:00 MEGA DANZ					
	高嶋		MAYU		村谷		平木		MAYU					
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。