

ウイングスポーツクラブ 9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						8:30 ~ 11:00	8:30 ~ 9:45		
11:00	10:30 ~ 11:20 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 10:00 ~ 10:50	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	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	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			11:00 ~ 11:50 ステップ オリジナル 錦織	
12:00	12:40 ~ 13:25 ソフトエアロ 合田		12:35 ~ 13:05 青竹ふみふみ 山口		13:00 ~ 14:00 ウイングプール 元気教室 【有料プログラム】	13:35 ~ 14:20 健康よさこい AKI 14:35 ~ 15:25 ボディリリース AKI	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	12:10 ~ 13:00 骨盤体操 白石 13:15 ~ 13:45 リズム体操 平木 14:00 ~ 15:00 ほぐしヨガ 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	11:45 ~ 12:35 コンディショニング トレーニング 坂田 12:50 ~ 13:40 ZUMBA 秋田	11:30 ~ 14:00 ジュニア スイミング 15:00 ~ 19:30 ジュニア スイミング	12:05 ~ 12:35 オリジナルエアロ 😊 牛牧 12:50 ~ 13:40 BODY COMBAT 😊 倍田			
13:00	13:40 ~ 14:25 MEGA DANZ 村谷	13:30 ~ 14:00 平泳ぎ 田中	13:20 ~ 14:10 ZUMBA 秋田		15:00 ~ 19:30 ジュニア スイミング	16:15 ~ 18:15 キッズダンス									
14:00	15:00 ~ 18:15 ヨガ 松崎 5日:肩こり改善 12日:冷え・むくみを取ろう 19日:腰痛改善 26日:全身を強化	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												
15:00															
16:00															
17:00															
18:00															
19:00	19:15 ~ 20:00 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 BODY COMBAT MAYU												
20:00															
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。