

ウイングスポーツクラブ 11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		10:30 ~ 11:00 シェイプアップアクア 山口	10:30 ~ 11:15 シェイプエアロ 風輝	10:30 ~ 11:00 アクアレックス 山口	10:30 ~ 11:20 ステップオリジナル 錦織	10:30 ~ 11:20 ベビースイミング	10:25 ~ 10:55 ポールコンディショニング 白石	10:30 ~ 11:00 水中エクササイズ 田中	10:30 ~ 11:20 コンビネーション エアロ 西川	10:30 ~ 11:00 シェイプアップアクア 村谷	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	セラピーヨガ ナチュラル所属講師 11:35 ~ 12:25 山口	11:10 ~ 11:40 はじめてスイム 山口	11:30 ~ 12:20 体調改善 白石	11:10 ~ 11:40 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 11:10 ~ 11:40 クロール 風輝	11:35 ~ 12:35		11:10 ~ 11:55 エンジョイエアロ 白石	11:10 ~ 11:40 基本クロール 田中	11:35 ~ 12:25 ZUMBA 高嶋	11:10 ~ 11:40 はじめてスイム 村谷	10:00 ~ 10:50 ジュニア スイミング	10:00 ~ 10:50 ベビー スイミング	11:00 ~ 11:30 水中トレーニング スタッフ	11:00 ~ 11:50 ステップ オリジナル 錦織
12:00	12:40 ~ 13:25 MEGA DANZ 村谷	13:30 ~ 14:00 平泳ぎ 田中	12:35 ~ 13:05 青竹ふみふみ 山口	13:00 ~ 14:00 ウイングプール 元氣教室 【有料プログラム】	13:35 ~ 14:20 健康よさこい AKI		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	13:00 ~ 14:00 ウイングプール 元氣教室 【有料プログラム】	11:45 ~ 12:35 コンディショニング トレーニング 坂田	11:30 ~ 12:45 ジュニア スイミング	11:30 ~ 12:45 水中トレーニング スタッフ	12:05 ~ 12:35 オリジナルエアロ 牛牧
13:00	13:40 ~ 14:25 ヨガ 松崎	14:10 ~ 14:40 アクアレックス 田中	14:25 ~ 14:55 ウェーブリング 岩山	15:00 ~ 19:30	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	14:00 ~ 15:00 ほぐしヨガ 平木	13:40 ~ 14:10 バランスボール 岩山	14:25 ~ 14:55 ヨガ 岩山	13:00 ~ 14:00 ウイングプール 元氣教室 【有料プログラム】	12:50 ~ 13:40 ZUMBA 秋田	13:00 ~ 14:15 ジュニア スイミング	12:50 ~ 13:35 BODY COMBAT 倍田	
15:00	7日:肩こり改善 14日:冷え・むくみを取る 21日:腰痛改善 28日:全身を強化	15:00 ~ 18:15	15:15 ~ 16:15 骨盤調整教室 【有料プログラム】		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	14:25 ~ 14:55 ヨガ 岩山	15:00 ~ 19:30 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				
16:00		ジュニア スイミング			キッズダンス						16:00 ~ 17:00 キッズダンス (振替日)			
17:00														
18:00														
18:45 ~ 19:30	18:45 ~ 19:30 筋トレ & ストレッチ スタッフ	19:00 ~ 19:45 はじめて4泳法 スタッフ	19:00 ~ 19:50 ZUMBA 難波	19:40 ~ 20:40 マスターズ 【要登録者】	19:00 ~ 19:50 エアロ オリジナル 松崎	18:45 ~ 19:15 水中トレーニング スタッフ	18:45 ~ 19:30 ヨガ 平木	18:30 ~ 19:00 自重トレ 藤原	19:15 ~ 20:00 バーベルEX 倍田	19:40 ~ 20:40 マスターズ (要登録者)	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		
19:00														
19:45 ~ 20:30														
20:00	ZUMBA 高嶋		20:05 ~ 20:50 BODY COMBAT 倍田		20:05 ~ 20:50 MEGA DANZ 村谷		20:05 ~ 20:50 エアロオリジナル 平木		20:15 ~ 21:00 MEGA DANZ 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。



WING SPORTS CLUB
ウイングスポーツクラブ