

# ウイングスポーツクラブ 3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	10:30~11:20 セラピーヨガ ナチュラ所属講師 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 YUKA 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 12:10~13:00 骨盤体操 白石 13:15~13:45 リズム体操 平木	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 田中 11:10~11:40 はじめてスイム 田中	ZUMBA 高嶋 12:40~13:25 背骨 コンディショニング 高嶋 13:40~14:40 はじめての ストリートダンス yu-na	8:30~11:00 カワイ体操教室 11:15~12:00 MEGA DANZ MAYU 12:15~13:05 コンディショニング トレーニング 坂田 13:20~14:10 ZUMBA 秋田	8:30~9:45 ジュニア スイミング 10:00~10:50 ベビー スイミング 11:30~12:45 ジュニア スイミング 坂田 13:00~14:15 ジュニア スイミング 秋田	11:00~11:50 ステップ オリジナル 錦織 12:05~12:50 BODY COMBAT 倍田 13:05~13:35 ストレッチ 牛牧	
12:00	12:40~13:10 リズムダンス 岡野 13:25~14:10 ヨガ 岡野	13:30~14:00 平泳ぎ 田中 14:10~14:40 アクアレッシン 田中	12:35~13:05 青竹ふみふみ 山口 13:20~14:10 ZUMBA 秋田	13:00~14:00 ウイングプール 元気教室 【有料プログラム】	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	13:30~14:00 水中エクササイズ 田中 14:10~14:40 4泳法 田中	14:00~15:00 ほぐしヨガ 平木	15:00~18:15	15:00~18:15	15:00~19:30	15:30~16:45 ジュニア スイミング ひまわり	16:00~17:00 キッズダンス (振替日)	18:25~18:55 ボールピラティス 錦織 19:10~20:00 エアロ オリジナル 錦織	
13:00	19:00~19:30 コンビネーション ステップ 高嶋 19:45~20:30	19:00~19:45 はじめて4泳法 スタッフ	19:00~19:50 ZUMBA 難波 20:05~20:50 BODY COMBAT MAYU	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 松垣 20:05~20:50 MEGA DANZ YUKA	18:45~19:30 ヨガ 平木 19:45~20:30 エアロ オリジナル 平木	18:30~19:00 自重トレ 藤原 19:15~20:00 パーベルEX 倍田	19:40~20:40 マスターズ (要登録者)						
14:00	6日:肩こり改善 13日:冷え・むくみを取ろう 20日:腰痛改善 27日:全身強化													
15:00		15:00~18:15	15:15~16:15 骨盤調整教室 【有料プログラム】	15:00~19:30	16:15~18:15 キッズダンス	16:15~18:15 ジュニア スイミング	16:15~18:15 ジュニア スイミング							
16:00														
17:00		ジュニア スイミング		ジュニア スイミング										
18:00														
19:00														
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。予めご了承ください。