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

スタジオ
- 10:30～11:20 セラピーヨガ ナチュラル所属講師
- 11:35～12:25 ソフトエアロ 合田
- 12:40～13:10 はじめてボクササイズ 藤津
- 13:25～14:10 コンディショニング 藤津
- 19:00～19:45 ZUMBA 高嶋

プール
- 10:30～11:00 シェイプアップアクア 小池
- 11:10～11:40 はじめてスイム 小池
- 15:00～18:15 ジュニアスイミング

火 TUESDAY

スタジオ
- 10:00～11:00 身体ぽかぽかヨガ Mieko
- 11:30～12:20 体調改善 白石
- 12:40～13:30 ZUMBA 秋田
- 15:15～16:15 骨盤調整教室【有料プログラム】
- 19:30～20:20 ZUMBA 難波

プール
- 11:00～11:30 4泳法 小池
- 11:40～12:10 はじめてスイム 小池
- 15:00～19:30 ジュニアスイミング
- 19:40～20:40 マスターズ【要登録者】

水 WEDNESDAY

スタジオ
- 10:30～11:20 ステップオリジナル 錦織
- 11:35～12:35 シェイプエアロ 桧垣
- 13:00～14:00 はじめてのバレエ 井原
- 16:15～18:15 キッズダンス
- 19:00～19:50 エアロオリジナル 桧垣
- 20:05～20:35 バーベル 澤原
- 20:45～21:15 ストレッチ 藤原

プール
- 15:00～18:15 ジュニアスイミング

木 THURSDAY

スタジオ
- 11:10～11:55 エンジョイエアロ 白石
- 12:10～13:00 骨盤体操 白石
- 13:15～14:15 リズムダンス ハル
- 14:30～15:20 ヨガ 岡野
- 19:00～19:45 バレトン Maho
- 20:00～20:45 フローヨガ Maho

プール
- 15:00～18:15 ジュニアスイミング

金 FRIDAY

スタジオ
- 10:30～11:20 コンビネーションエアロ 西川
- 11:35～12:25 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
- 18:45～19:15 自重トレ 藤原
- 19:30～20:15 ZUMBA 青木
- 20:30～21:15 ピラティス 青木

プール
- 11:00～11:30 シェイプアップアクア 小池
- 11:40～12:10 はじめてスイム 小池
- 15:00～19:30 ジュニアスイミング
- 19:40～20:40 マスターズ（要登録者）

土 SATURDAY

スタジオ
- 8:30 ～ 11:00 ジュニア体操教室
- 11:15～12:05 コンディショニングトレーニング 坂田
- 12:20～13:10 ZUMBA 秋田
- 13:25～14:15 エアロオリジナル 錦織
- 19:00～20:00 バランスボール megumi

プール
- 8:30～9:45 ジュニアスイミング
- 11:30～12:45 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

日 SUNDAY

スタジオ
- 11:00～11:50 ステップオリジナル 錦織
- 12:05～12:50 フローヨガ Maho

プール

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