

ウイングスポーツクラブ 2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			9:30~10:30 身体ぽかぽかヨガ 😊 Mieko									8:30~11:00 ジュニア体操教室	8:30~9:45 ジュニアスイミング	
11:00	10:30~11:20 セラピーヨガ 山口	10:30~11:00 シェイプアップアクア 山口			10:30~11:20 ステップオリジナル 錦織		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 田中			11:00~11:50 ステップオリジナル 錦織	
12:00	11:35~12:25 ナチュラル所属講師 はじめてスイム 山口		11:30~12:20 体調改善 白石		11:35~12:35 シェイプエアロ 白石		11:10~11:55 エンジョイエアロ 白石	11:10~11:40 4泳法 田中	11:35~12:25 ZUMBA 高嶋	11:10~11:40 はじめてスイム 田中		11:30~12:45 ジュニアスイミング 坂田	12:05~12:50 BODY COMBAT 倍田	
13:00	12:40~13:10 はじめてボクササイズ 藤津		12:35~13:10 青竹ふみふみ 山口		13:00~14:00 はじめてのパレエ 😊 井原		12:10~13:00 骨盤体操 白石		12:40~13:25 背骨コンディショニング 高嶋		12:20~13:10 ZUMBA 秋田	13:00~14:15 ジュニアスイミング 坂田	13:05~13:30 ストレッチ 😊 倍田	
14:00	13:25~14:10 コンディショニング 藤津		13:25~14:15 ZUMBA 秋田		13:30~14:00 水中エクササイズ 田中		13:15~14:15 リズムダンス 😊 ハル		13:40~14:40 はじめてのストリートダンス yu-na		13:25~14:15 エアロオリジナル 錦織			
15:00		15:00~18:15 ジュニアスイミング		15:00~19:30 ジュニアスイミング		14:10~11:40 平泳ぎ・バタフライ 田中		14:30~15:20 ヨガ 😊 岡野				15:00~19:30 ジュニアスイミング		
16:00			15:15~16:15 骨盤調整教室 【有料プログラム】		16:15~18:15 キッズダンス						15:15~15:45 パーソナル【有料プログラム】	15:30~16:45 ジュニアスイミング ひまわり		
17:00					18:15~18:45 パーソナル【有料プログラム】									
18:00			18:45~19:15 お楽しみレッスン スタッフ		19:00~19:50 エアロオリジナル 松垣		19:00~19:45 BODY COMBAT 😊 倍田		18:45~19:15 自重トレ 藤原		19:00~19:50 BODY COMBAT MAYU			
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 高嶋		19:30~20:20 ZUMBA 難波	19:40~20:40 マスターズ【要登録者】	20:05~20:50 パベル 中島				19:30~20:15 MEGA DANZ YUKA	19:40~20:40 マスターズ【要登録者】				
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。