

ウイングスポーツクラブ 4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														
11:00	セラピーヨガ ナチュラル所属講師		10:00~11:00 身体スッキリヨガ 😊 Mieko	10:30~11:00 ウォーキング&アクアビクス 😊 藤津	10:30~11:20 ステップ オリジナル 😊 錦織		10:30~11:00 ウォーキング 😊 megumi	10:30~11:20 コンピネーション エアロ 😊 西川			8:30~9:45 ジュニア スイミング 😊 スタッフ			11:00~11:50 ステップ オリジナル 😊 錦織
12:00	ソフトエアロ 合田		11:30~12:20 体調改善 😊 白石	11:10~11:40 平泳ぎ・バタフライ 😊 藤津	11:35~12:35 シェイプエアロ 😊 椋垣		11:10~11:55 エンジョイ エアロ 😊 白石	11:35~12:25 ZUMBA 😊 高嶋			11:15~12:05 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 😊 秋田		12:05~12:50 フローヨガ 😊 Maho
13:00	はじめてボクササイズ 藤津		12:40~13:30 ZUMBA 😊 秋田		12:50~13:35 バランスボール 😊 megumi		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 😊 秋田		
14:00	コンディショニング 藤津						13:15~14:00 パレトン 😊 Maho	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		15:00~18:15 ジュニア スイミング		14:15~15:05 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】		16:15~17:15 キッズダンス									
17:00					17:45~18:45 キッズダンス									
18:00														
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 高嶋				19:00~19:50 エアロ オリジナル 😊 椋垣		19:00~19:45 パレトン 😊 Maho	18:45~19:15 自重トレ 😊 藤原			18:00~18:45 Burning Exercises45 😊 megumi			
20:00	20:00~21:00 Burning Exercises60 😊 megumi		19:30~20:20 ZUMBA 😊 難波	19:40~20:40 マスターズ 【要登録者】	20:05~20:35 バーベル 😊 澤原		20:00~20:45 フローヨガ 😊 Maho	19:30~20:15 ZUMBA 😊 青木	19:40~20:40 マスターズ (要登録者)		19:00~19:45 バランスボール 😊 megumi			
21:00					20:45~21:15 ストレッチ 😊 藤原			20:30~21:15 ピラティス 😊 青木						

😊 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。