

# 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<br>ナチュラル所属講師                               |                              | 10:00~11:00<br>身体スッキリヨガ<br>😊 Mieko | 10:30~11:00<br>ウォーキング&アクアビクス<br>😊 藤津 | 10:30~11:20<br>ステップ<br>オリジナル<br>😊 錦織 |                              | 10:30~11:00<br>ウォーキング<br>😊 megumi   | 10:30~11:20<br>コンピネーション<br>エアロ<br>😊 西川      |                                |     | 8:30~9:45<br>ジュニア<br>スイミング<br>😊 スタッフ              |                                      |          | 11:00~11:50<br>ステップ<br>オリジナル<br>😊 錦織 |
| 12:00 | ソフトエアロ<br>合田                                      |                              | 11:30~12:20<br>体調改善<br>😊 白石        | 11:10~11:40<br>平泳ぎ・バタフライ<br>😊 藤津     | 11:35~12:35<br>シェイプエアロ<br>😊 椋垣       |                              | 11:10~11:55<br>エンジョイ<br>エアロ<br>😊 白石 | 11:35~12:25<br>ZUMBA<br>😊 高嶋                |                                |     | 11:15~12:05<br>コンディショニング<br>トレーニング<br>😊 坂田        | 11:30~12:45<br>ジュニア<br>スイミング<br>😊 秋田 |          | 12:05~12:50<br>フローヨガ<br>😊 Maho       |
| 13:00 | はじめてボクササイズ<br>😊 藤津                                |                              | 12:40~13:30<br>ZUMBA<br>😊 秋田       |                                      | 12:50~13:35<br>バランスボール<br>😊 megumi   |                              | 12:10~13:00<br>骨盤体操<br>😊 白石         | 12:40~13:25<br>背骨<br>コンディショニング<br>😊 高嶋      |                                |     | 12:20~13:10<br>ZUMBA<br>😊 秋田                      | 13:00~14:15<br>ジュニア<br>スイミング<br>😊 秋田 |          |                                      |
| 14:00 | コンディショニング<br>😊 藤津                                 |                              |                                    |                                      |                                      |                              | 13:15~14:00<br>パレトン<br>😊 Maho       | 13:40~14:40<br>はじめての<br>ストリートダンス<br>😊 yu-na |                                |     | 13:25~14:15<br>エアロ<br>オリジナル<br>😊 錦織               |                                      |          |                                      |
| 15:00 |   | 15:00~18:15<br>ジュニア<br>スイミング |                                    | 15:00~19:30<br>ジュニア<br>スイミング         |                                      | 15:00~18:15<br>ジュニア<br>スイミング |                                     | 14:15~15:05<br>ヨガ<br>😊 岡野                   |                                |     |   | 15:00~19:30<br>ジュニア<br>スイミング         |          |                                      |
| 16:00 |   |                              | 15:15~16:15<br>骨盤調整教室<br>【有料プログラム】 |                                      | 16:15~17:15<br>キッズダンス                |                              |                                     |   |                                |     |   |                                      |          |                                      |
| 17:00 |   |                              |                                    |                                      | 17:45~18:45<br>キッズダンス                |                              |                                     |   |                                |     |   |                                      |          |                                      |
| 18:00 |   |                              |                                    |                                      |                                      |                              |                                     |   |                                |     |   |                                      |          |                                      |
| 19:00 | 19:00~19:45<br>ZUMBA<br>😊 高嶋                      |                              |                                    |                                      | 19:00~19:50<br>エアロ<br>オリジナル<br>😊 椋垣  |                              | 19:00~19:45<br>パレトン<br>😊 Maho       | 18:45~19:15<br>自重トレ<br>😊 藤原                 |                                |     | 18:00~18:45<br>Burning<br>Exercises45<br>😊 megumi |                                      |          |                                      |
| 20:00 | 20:00~21:00<br>Burning<br>Exercises60<br>😊 megumi |                              | 19:30~20:20<br>ZUMBA<br>😊 難波       | 19:40~20:40<br>マスターズ<br>【要登録者】       | 20:05~20:35<br>バーベル<br>😊 澤原          |                              | 20:00~20:45<br>フローヨガ<br>😊 Maho      | 19:30~20:15<br>ZUMBA<br>😊 青木                | 19:40~20:40<br>マスターズ<br>(要登録者) |     | 19:00~19:45<br>バランスボール<br>😊 megumi                |                                      |          |                                      |
| 21:00 |   |                              |                                    |                                      | 20:45~21:15<br>ストレッチ<br>😊 藤原         |                              |                                     | 20:30~21:15<br>ピラティス<br>😊 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。