

# ウイングスポーツクラブ 5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														
10:30~11:20			10:00~11:00 身体スツキリヨガ Mieko											
11:00			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 10:00~10:45 4泳法 スタッフ		11:00~11:50 ステップ オリジナル 錦織
11:35~12:25			11:10~11:40 4泳法 藤津		11:35~12:35			11:10~11:55 エンジョイ エアロ 白石		11:35~12:25		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
12:00			11:30~12:20 体調改善 白石		12:50~13:35 シェイプエアロ 椋垣			12:10~13:00 骨盤体操 白石		12:40~13:25 ZUMBA 高嶋		12:20~13:10 ZUMBA 秋田		12:05~12:50 フローヨガ Maho
12:40~13:10			12:40~13:30 ZUMBA 秋田		12:50~13:35 バランスボール megumi			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		
13:00								14:15~15:05 ヨガ 岡野						
13:25~14:10														
14:00														
15:00		15:00~18:15		15:00~19:30		15:00~18:15								
16:00		ジュニア スイミング	15:15~16:15 骨盤調整教室 【有料プログラム】	ジュニア スイミング	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。