

ウイングスポーツクラブ 7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	10:30~11:20 セラピーヨガ ナチュラル所員講師 11:35~12:25		10:00~11:00 身体スッキリヨガ Mieko 11:10~11:40 4泳法 11:30~12:20 体調改善 白石 12:40~13:30 ZUMBA 秋田 13:45~14:45 ヨガ SAYO	10:30~11:00 ウォーキング&アクアビクス 藤津 11:10~11:40 4泳法 藤津 12:30~13:15 4泳法 13:45~14:45 ジュニア スイミング	10:30~11:20 ステップ オリジナル 船越 11:35~12:35 シェイプエアロ 12:50~13:35 FACE & BODY コンディショニング megumi		10:30~11:00 ウォーキング megumi 11:10~11:55 エンジョイ エアロ 白石 12:10~13:00 骨盤体操 白石 13:20~14:05 MEGA DANZ 塚本 14:15~15:05 ZUMBA 塚本		10:30~11:20 コンビネーション エアロ 西川 11:35~12:25 ZUMBA 高橋 12:40~13:25 ZUMBA 秋田 13:40~14:40 はじめての ストリートダンス yu-na	10:30~11:00 ウォーキング&ボクササイズ 藤津 11:10~11:40 4泳法 藤津 15:00~19:30 ジュニア スイミング	8:30~9:45 ジュニア スイミング 10:00~10:45 4泳法 11:00~11:50 ステップ オリジナル 船越 12:05~12:50 バレトン Maho 13:05~13:50 フローヨガ Maho 14:05~14:55 ZUMBA 松田 15:05~15:55 STRONG NATION 50 松田			
12:00	ソフトエアロ 合田		12:30~13:15 4泳法 13:45~14:45 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		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				
13:00	13:15~14:00 ステップ オリジナル 奥永 14:15~15:00 コンディショニング 奥永		15:00~19:30 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		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				
14:00	13:15~14:00 ステップ オリジナル 奥永 14:15~15:00 コンディショニング 奥永		15:00~19:30 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		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	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	15:00~19:30 ジュニア スイミング		15:00~18:15 ジュニア スイミング		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				
16:00			16:15~18:45 キッズダンス		16:15~18:45 キッズダンス									
17:00														
18:00														
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 高橋 20:00~21:00 Burning Exercises 80 megumi		19:30~20:20 ZUMBA 難波 マスターズ 【要登録者】	19:40~20:40 マスターズ 【要登録者】	19:00~19:50 エアロ オリジナル 船越 20:05~20:50 バレトン Maho	19:00~19:45 エアロビクス 上田 20:00~20:45 BAILA BAILA 上田	19:00~19:45 エアロビクス 上田 20:00~20:45 BAILA BAILA 上田	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	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	18:00~18:45 Burning Exercises 45 megumi 19:00~19:45 バランスボール megumi				
20:00	20:00~21:00 Burning Exercises 80 megumi		19:30~20:20 ZUMBA 難波 マスターズ 【要登録者】	19:40~20:40 マスターズ 【要登録者】	19:00~19:50 エアロ オリジナル 船越 20:05~20:50 バレトン Maho	19:00~19:45 エアロビクス 上田 20:00~20:45 BAILA BAILA 上田	19:00~19:45 エアロビクス 上田 20:00~20:45 BAILA BAILA 上田	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	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	18:00~18:45 Burning Exercises 45 megumi 19:00~19:45 バランスボール megumi				
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。