

ウイングスポーツクラブ 9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									8:30~9:45			
11:00	セラピーヨガ ナチュラル所属講師 11:35~12:25		10:30~11:00 ウォーキング&アクアピクス Mieko 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 コンビネーション エアロ 西川	10:30~11:00 ウォーキング&ボクササイズ 藤津	10:15~11:00	10:00~10:45	11:00~11:50		
12:00	ソフトエアロ 合田		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 ZUMBA 高嶋	11:10~11:40 4泳法 藤津	10:30~11:00 エアロピクス 瀬	4泳法 スタッフ	ステップ オリジナル 錦織		
13:00	13:15~14:00 ステップ オリジナル 奥永		11:30~12:20 体調改善 白石		12:50~13:35 FACE & BODY コンディショニング 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	11:30~12:45	11:30~12:45	ジュニア スイミング	12:05~12:50	パレトン Maho	
14:00	14:15~15:00 コンディショニング 奥永		12:40~13:30 ZUMBA 秋田				13:20~14:05 MEGA DANZ 塚本		13:40~14:40 はじめての ストリートダンス yu-na	12:20~13:10 ZUMBA 秋田	12:20~13:10	ジュニア スイミング	13:05~13:50	フローヨガ Maho	
15:00	15:00~18:15	15:00~18:15	13:45~14:45 ヨガ SAYO				14:15~15:05 ZUMBA 塚本			13:25~14:15 エアロ オリジナル 錦織	13:00~14:15	ジュニア スイミング	14:05~14:55	ZUMBA 松田	
16:00		ジュニア スイミング		15:00~19:30		15:00~18:15		15:00~18:15					15:10~16:00	STRONG NATION 50 松田	
17:00			15:15~16:15 骨盤調整教室 【有料プログラム】		16:15~18:45 キッズダンス										
18:00				ジュニア スイミング		ジュニア スイミング		ジュニア スイミング							
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 高嶋						19:00~19:50 エアロ オリジナル 松田		19:00~19:45 エアロピクス 上田	18:00~18:45 Burning Exercises 45 megumi	18:00~18:45				
20:00	20:00~21:00 Burning Exercises 60 megumi		19:30~20:20 ZUMBA 難波	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 松田	20:05~20:50 パレトン Maho		20:00~20:45 BAILA BAILA 上田	19:15~20:00 ピラティス 青木	19:00~19:45 バランスボール megumi	19:40~20:40 マスターズ (要登録者)			
21:00										20:15~21:00 ZUMBA 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。