

# ウイングスポーツクラブ 10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		身体スッキリヨガ Mieko	ウォーキング&アクアビクス 藤津	ステップ オリジナル 錦織		ウォーキング megumi	ウォーキング megumi	コンビネーション エアロ 西川	ウォーキング&シェイプアップ 藤津	エアロピクス 瀧			
12:00	ソフトエアロ 合田		体調改善 白石	1・8日 クロール 22・29日 背泳ぎ 藤津	シェイプエアロ 松垣		エンジョイ エアロ 白石	エンジョイ エアロ 白石	ZUMBA 高嶋	4泳法 藤津	エアロピクス 坂田			
13:00	ステップ オリジナル 奥永		ZUMBA 秋田		FACE & BODY コンディショニング megumi		MEGA DANZ 塚本	MEGA DANZ 塚本	背骨 コンディショニング 高嶋		ZUMBA 秋田			
14:00	コンディショニング 奥永		ヨガ SAYO				ZUMBA 塚本	ZUMBA 塚本	はじめての ストリートダンス yu-na		エアロ オリジナル 錦織			
15:00		15:00~18:15		15:00~19:30		15:00~18:15		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】		16:15~18:45 キッズダンス		ジュニア スイミング						
17:00				ジュニア スイミング				ジュニア スイミング						
18:00														
19:00	ZUMBA 高嶋		ZUMBA 難波		エアロ オリジナル 松垣		エアロピクス 上田	エアロピクス 上田	ピラティス 青木		ピラティス 青木			
20:00	Burning Exercises 60 megumi		マスターズ 【要登録者】 Group Centergy Maho	19:40~20:40	エアロ オリジナル 松垣	19:50~19:20 ウォーキング megumi	BAILA BAILA 上田	BAILA BAILA 上田	ZUMBA 青木	マスターズ (要登録者)				
21:00						20:30~21:00 アクアビクス megumi								

☺ 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。