

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		身体スツキリヨガ 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		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	10:30~11:00 4泳法 スタッフ			11:00~11:50 ステップ オリジナル 錦織
12:00	ソフトエアロ 合田		体調改善 白石	11:10~11:40 1・8日 クロール 22・29日 背泳ぎ 藤津	11:35~12:35 シェイプエアロ 松垣		11:10~11:55 エンジョイ エアロ 白石	11:10~11:40 アクアビクス megumi	11:35~12:25 ZUMBA 高嶋	11:10~11:40 4泳法 藤津				12:05~12:50 バレトン Maho
13:00	ステップ オリジナル 奥永		ZUMBA 秋田		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	12:40~13:25 ZUMBA 秋田					13:05~13:50 フローヨガ Maho
14:00	コンディショニング 奥永		13:45~14:45 ヨガ SAYO				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	13:25~14:15 エアロ オリジナル 錦織					14:05~14:55 ZUMBA 松田
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		15:00~18:15 ジュニア スイミング		14:15~15:05 ZUMBA 塚本	15:00~18:15 ジュニア スイミング	14:30~15:15 Group Centergy Maho					15:10~16:00 STRONG NATION 50 松田
16:00			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									
17:00														
18:00														
19:00	ZUMBA 高嶋		19:00~19:50 ZUMBA 難波		19:00~19:50 エアロ オリジナル 松垣		19:00~19:45 エアロビクス 上田	19:15~20:00 ピラティス 青木	18:00~18:45 Burning Exercises 45 megumi					
20:00	Burning Exercises 60 megumi		20:05~20:50 マスターズ 【要登録者】 Group Centergy Maho		20:05~20:50 バレトン Maho		20:00~20:45 BAILA BAILA 上田	20:15~21:00 ZUMBA 青木	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。