

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			10:00~11:00									8:30~9:45		
			10:30~11:20	10:30~11:00	10:30~11:20		10:30~11:00	10:30~11:20	10:30~11:00	10:30~11:20	10:30~11:00	10:00~10:45		
11:00	セラピーヨガ		身体スツキリヨガ	ウォーキング&アクアビクス	ステップオリジナル		ウォーキング	コンビネーションエアロ	ウォーキング&シェイプアップ	コンビネーションエアロ	4泳法			11:00~11:50
	ナチュラル所属講師		Mieko	藤津	錦織		megumi	西川	藤津	西川	4泳法			ステップオリジナル
	11:35~12:25		11:10~11:40	1・8日 クロール	11:35~12:35		11:10~11:55	11:10~11:40	11:10~11:40	11:35~12:25	11:10~11:40			12:05~12:50
12:00	ソフトエアロ		11:30~12:20	22・29日 背泳ぎ	シェイプエアロ		エンジョイエアロ	アクアビクス	4泳法	ZUMBA				12:05~12:50
	合田		体調改善	藤津	白石		白石	白石	4泳法	高嶋				13:05~13:50
13:00			12:40~13:30		12:50~13:35		12:10~13:00	12:40~13:25	背骨コンディショニング	12:40~13:25				13:05~13:50
	13:15~14:00		ZUMBA		FACE & BODYコンディショニング		骨盤体操	13:20~14:05	高嶋	13:20~14:05				14:05~14:55
	ステップオリジナル		13:45~14:45		megumi		13:20~14:05	MEGA DANZ		13:40~14:40				14:05~14:55
14:00	14:15~15:00		ヨガ				14:15~15:05	14:15~15:05	塚本	はじめてのストリートダンス				ZUMBA
	コンディショニング		SAYO				ZUMBA	ZUMBA	塚本	yu-na				松田
15:00	15:00~18:15	15:00~18:15	15:00~19:30	15:00~19:30	15:00~18:15	15:00~18:15	15:00~18:15	15:00~18:15	15:00~18:15	15:00~18:15	15:00~19:30	15:00~19:30	15:10~16:00	STRONG NATION 50
			15:15~16:15	骨盤調整教室										松田
16:00			【有料プログラム】		16:15~18:45									
	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									
17:00			キッズダンス											
18:00														
19:00	19:00~19:45		19:00~19:50		19:00~19:50		19:00~19:45	19:00~19:45		19:15~20:00				
	ZUMBA		ZUMBA		エアロオリジナル		エアロビクス	エアロビクス		ピラティス				
	高嶋		難波		19:40~20:40		19:50~20:20	19:50~20:20		青木				
20:00	20:00~21:00		20:05~20:50	マスターズ【要登録者】	20:05~20:50		20:00~20:45	20:00~20:45		20:15~21:00				
	Burning Exercises 60		Group Centergy		バレトン		BAILA BAILA	BAILA BAILA		ZUMBA				
	megumi		Maho		Maho		上田	上田		青木				
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。