ウイングスポーツクラブ 11月レッスンスケジュール

月 MONDAY

スタジオ	プール
10:30～11:20 セラピーヨガ ナチュラル所属講師	
11:35～12:25 ソフトエアロ 合田	
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	15:00～18:15 ジュニアスイミング
19:00～19:45 ZUMBA 高嶋	
20:00～21:00 Burning Exercises 60 megumi	

火 TUESDAY

スタジオ	プール
10:00～11:00 身体スッキリヨガ Mieko	10:30～11:00 ウォーキング&アクアビクス 藤津
11:30～12:20 体調改善 白石	11:10～11:40 5･12日 クロール 19･26日 背泳ぎ 藤津
12:40～13:30 ZUMBA 秋田	
13:45～14:45 ヨガ SAYO	
15:15～16:15 骨盤調整教室【有料プログラム】	15:00～19:30 ジュニアスイミング
19:00～19:50 ZUMBA 難波	19:40～20:40 マスターズ【要登録者】
20:05～20:50 Group Centergy Maho	

水 WEDNESDAY

スタジオ	プール
10:30～11:20 ステップオリジナル 錦織	
11:35～12:35 シェイプエアロ 桧垣	
12:50～13:35 FACE & BODY コンディショニング megumi	
16:15～18:45 キッズダンス	15:00～18:15 ジュニアスイミング
19:00～19:50 エアロオリジナル 桧垣	19:50～20:20 ウォーキング megumi
20:05～20:50 バレトン Maho	20:30～21:00 アクアビクス megumi

木 THURSDAY

スタジオ	プール
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	11:10～11:40 アクアビクス megumi
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	15:00～18:15 ジュニアスイミング
19:00～19:45 エアロビクス 上田	
20:00～20:45 BAILA BAILA 上田	

金 FRIDAY

スタジオ	プール
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&シェイプアップ 藤津
11:35～12:25 ZUMBA 高嶋	11:10～11:40 4泳法 藤津
12:40～13:25 背骨コンディショニング 高嶋	
13:40～14:40 はじめてのストリートダンス yu-na	
	15:00～19:30 ジュニアスイミング
19:15～20:00 ピラティス 青木	19:40～20:40 マスターズ（要登録者）
20:15～21:00 ZUMBA 青木	

土 SATURDAY

スタジオ	プール
	8:30～9:45 ジュニアスイミング
10:15～11:00 エアロビクス 瀧	
11:15～12:05 コンディショニングトレーニング 坂田	11:30～12:45 ジュニアスイミング
12:20～13:10 ZUMBA 秋田	13:00～14:15 ジュニアスイミング
13:25～14:15 エアロオリジナル 錦織	
14:30～15:15 Group Centergy Maho	
18:00～18:45 Burning Exercises 45 megumi	
19:00～19:45 バランスボール megumi	

日 SUNDAY

スタジオ	プール
11:00～11:50 ステップオリジナル 錦織	
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	
15:10～16:00 STRONG NATION 50 松田	

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。

WING SPORTS CLUB
ウイングスポーツクラブ