

ウイングスポーツクラブ 12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				
12:00	ソフトエアロ 合田		体調改善 白石	11:10~11:40 3・10日 クロール 17・24日 背泳ぎ 藤津	11:35~12:25 シェイプエアロ 😊 檜垣		エンジョイ エアロ 白石		ZUMBA 高嶋	6・13日 平泳ぎ 20・27日 バタフライ 😊 藤津				
13:00	ステップ オリジナル 奥永		ZUMBA 秋田		12:40~13:30 コンディショニング ストレッチ 😊 檜垣		MEGA DANZ 塚本		背骨 コンディショニング 高嶋					
14:00	コンディショニング 奥永		ヨガ SAYO				ZUMBA 塚本		はじめての ストリートダンス yu-na					
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		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				
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		ZUMBA 難波		19:05~19:50 RADICAL POWER 😊 矢崎		エアロビクス 上田		ピラティス 青木					
20:00	Burning Exercises 60 megumi		20:05~20:50 Group Centergy Maho	19:40~20:40 マスターズ 【要登録者】	20:05~20:50 パレトン Maho	19:50~20:20 ウォーキング megumi	20:00~20:45 BAILA BAILA 上田	20:15~21:00 ZUMBA 青木		マスターズ (要登録者)				
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。