

ウイングスポーツクラブ 1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			10:15~11:15 身体スッキリヨガ 😊 ミエコ		10:30~11:20 ウォーキング&アクアビクス 藤津	10:30~11:20 ステップ オリジナル 船越		10:30~11:00 ウォーキング megumi	10:30~11:20 コンピネーション エアロ 西川	10:30~11:00 ウォーキング&シェイプアップ 藤津	10:15~11:00 エアロビクス 瀬	8:30~9:45 ジュニア スイミング 10:00~10:45		
11:00	10:30~11:20 セラピーヨガ ナチュラル所員講師 11:35~12:25		11:10~11:40 7-14日 クロール 21-28日 青泳ぎ 藤津	11:35~12:25 シェイプエアロ 船越	11:10~11:55 エンジョイエアロ 白石	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 高橋	11:10~11:40 10-17日 平泳ぎ 24-31日 パタフライ 藤津	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 坂田	11:00~11:50 ステップ オリジナル 船越		
12:00	ソフトエアロ 合田		12:40~13:30 ZUMBA 秋田	12:40~13:30 コンディショニング ストレッチ 船越	12:10~13:00 青盤体操 白石	12:10~13:00 青盤体操 白石	12:40~13:25 ZUMBA 青青	12:40~13:25 ZUMBA 高橋	13:25~14:15 エアロ オリジナル 船越	12:20~13:10 ZUMBA 秋田	13:00~14:15 ジュニア スイミング 船越	12:05~12:50 パレトン Maho		
13:00	13:15~14:00 ステップ オリジナル 奥永		13:45~14:45 ヨガ SAYO		13:20~14:05 MEGA DANZ 塚本	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	13:40~14:40 はじめての ストリートダンス yu-na	14:30~15:15 Group Centergy Maho	13:05~13:50 フロ योग Maho	14:05~14:55 ZUMBA 松田	13:05~13:50 フロ योग Maho		
14:00	14:15~15:00 コンディショニング 奥永	15:00~18:15	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	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	15:00~18:15 ジュニア スイミング	15:00~19:30 ジュニア スイミング	14:30~15:15 Group Centergy Maho	14:05~14:55 ZUMBA 松田	15:10~16:00 STRONG NATION 50 松田	14:05~14:55 ZUMBA 松田		
15:00					16:15~18:45 キッズダンス									
16:00		ジュニア スイミング												
17:00														
18:00														
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 高橋		19:00~19:50 ZUMBA 難波	19:05~19:50 RADICAL POWER 矢崎	19:00~19:45 エアロビクス 上田	19:00~19:45 エアロビクス 上田	19:15~20:00 ピラティス 青木	19:15~20:00 ピラティス 青木	18:00~18:45 Burning Exercises 45 megumi	19:00~19:45 バランスボール megumi				
20:00	20:00~21:00 Burning Exercises 80 megumi		20:05~20:50 Group Centergy Maho	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	20:15~21:00 ZUMBA 青木	19:40~20:40 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。



WING SPORTS CLUB
ウイングスポーツクラブ