

ウイングスポーツクラブ 2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									8:30~9:45 ジュニア スイミング		
11:00	10:30~11:20 セラピーヨガ ナチュラル所属講師		10:30~11:00 身体スッキリヨガ ミエコ 11:10~11:40 4・11日 クロール 11:30~12:20 18・25日 背泳ぎ	10:30~11:00 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 錦織		10:30~11:00 ウォーキング megumi	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	10:15~11:00 エアロビクス 瀧	10:00~10:45 4泳法 スタッフ	11:00~11:50 ステップ オリジナル 錦織		
12:00	11:35~12:25 ソフトエアロ 合田		11:30~12:20 体調改善 白石		11:35~12:25 シェイプエアロ 檜垣		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 7・14日 平泳ぎ 21・28日 バタフライ 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	12:05~12:50 バレトン Maho	
13:00	13:15~14:00 ステップ オリジナル 奥永		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 檜垣		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	12:20~13:10 ZUMBA 秋田	13:00~14:15 ジュニア スイミング	13:05~13:50 フローヨガ Maho	13:05~13:50 ZUMBA 松田	
14:00	14:15~15:00 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	13:25~14:15 エアロ オリジナル 錦織	14:05~14:55 ZUMBA 松田	14:05~14:55 ZUMBA 松田		
15:00	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	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	14:15~15:00 FIGHT DO 塚本	15:00~18:15 ジュニア スイミング	14:30~15:15 Group Centergy Maho	14:30~15:15 Group Centergy Maho	15:10~16:00 STRONG NATION 50 松田	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	19:00~19:45 ZUMBA 高嶋		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	19:15~20:00 ピラティス 青木	19:00~19:45 Burning Exercises 45 megumi	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 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 バレトン 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	19:40~20:40 マスターズ (要登録者)	20:15~21:00 ZUMBA 青木				
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。