

ウイングスポーツクラブ 3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 11:35~12:25		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&アクアピクス 藤津 11:10~11:40 4・11日 クロール 18・25日 背泳ぎ 藤津	10:30~11:20 ステップ オリジナル 錦織 11:35~12:25		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 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	10:30~11:00 ウォーキング megumi 11:10~11:40 アクアピクス megumi	10:30~11:20 コンビネーション エアロ 西川 11:35~12:25 ZUMBA 高嶋 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	10:30~11:00 ウォーキング&シェイプアップ 藤津 11:10~11:40 7・14日 平泳ぎ 21・28日 バタフライ 藤津	10:15~11:00 エアロピクス 瀧 11:15~12:05 コンディショニング トレーニング 坂田 12:20~13:10 ZUMBA 秋田 13:25~14:15 エアロ オリジナル 錦織 14:30~15:15 Group Centergy Maho	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		
12:00	12:00 ソフトエアロ 合田		12:40~13:30 ZUMBA 秋田 13:45~14:45 ヨガ SAYO	12:40~13:30 ZUMBA 秋田 13:45~14:45 ヨガ SAYO	12:40~13:30 コンディショニング ストレッチ 樽垣		15:00~18:15 ZUMBA 塚本	15:00~18:15 ZUMBA 塚本	15:00~18:15 ZUMBA 塚本	15:00~18:15 ZUMBA 塚本	15:00~18:15 ZUMBA 塚本	15:00~18:15 ZUMBA 塚本	15:00~18:15 ZUMBA 塚本	
13:00	13:15~14:00 ステップ オリジナル 奥永		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									
14:00	14:15~15:00 コンディショニング 奥永		15:15~16:15 骨盤調整教室 【有料プログラム】	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									
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	19:15~20:00 ZUMBA 高嶋		19:00~19:45 MEGA DANZ 塚本 20:00~20:45 FIGHT DO 塚本	19:00~19:45 MEGA DANZ 塚本 20:00~20:45 FIGHT DO 塚本	19:05~19:50 RADICAL POWER 矢崎 20:05~20:50 バレトン Maho	19:05~19:50 RADICAL POWER 矢崎 20:05~20:50 バレトン Maho	19:00~19:45 エアロピクス 上田 20:00~20:45 BAILA BAILA 上田	19:00~19:45 エアロピクス 上田 20:00~20:45 BAILA BAILA 上田	19:15~20:00 ピラティス 青木 20:15~21:00 ZUMBA 青木	19:15~20:00 ピラティス 青木 20:15~21:00 ZUMBA 青木	18:00~18:45 Burning Exercises 45 megumi 19:00~19:45 バランスボール megumi			
20:00	20:15~21:00 Group Centergy Maho		19:40~20:40 マスターズ 【要登録者】	19:40~20:40 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。