

# ウイングスポーツクラブ 4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 ウォーキング megumi 11:10~11:40 アクアビクス megumi	10:30~11:00 身体スッキリヨガ ミエコ 11:10~11:40 1・8日 クロール 22・29日 背泳ぎ 藤津	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 11:10~11:55 エンジョイエアロ 白石	10:30~11:00 ウォーキング megumi 11:10~11:40 アクアビクス 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	10:30~11:00 ウォーキング&シェイプアップ 藤津 11:10~11:40 4・11日 平泳ぎ 18・25日 バタフライ 藤津	10:15~11:00 エアロビクス 瀧	11:00~11:50 ステップ オリジナル 錦織	11:15~12:05 ヨガ SAYO	11:30~12:45 ジュニア スイミング	12:05~12:50 バレトン Maho
12:00	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 樽垣	12:10~13:00 骨盤体操 白石	12:40~13:00 コンディショニング ストレッチ 樽垣	13:20~14:05 MEGA DANZ 塚本	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	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	14:05~14:55 ZUMBA 松田	
13:00	14:15~15:00 コンディショニング 奥永		13:45~14:45 ヨガ SAYO		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	14:15~15:05 ZUMBA 塚本	13:40~14:40 はじめての ストリートダンス yu-na	15:00~18:15 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	14:05~14:55 ZUMBA 松田	15:10~16:00 STRONG NATION 50 松田	
14:00		15:00~18:15 ジュニア スイミング	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	15:00~18:15 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	15:00~18:15 ジュニア スイミング	15:00~18:15 ジュニア スイミング	14:30~15:15 Group Centergy Maho	15:10~16:00 STRONG NATION 50 松田			
15:00			19:00~19:45 MEGA DANZ 塚本	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	19:00~19:45 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	17:45~18:45 Burning Exercises 60 megumi	19:00~19:45 バランスボール megumi			
16:00			20:00~20:45 FIGHT DO 塚本	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	20:00~20:45 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)				
17:00					20:30~21:00 アクアビクス megumi									
18:00														
19:00	19:15~20:00 ZUMBA 高嶋													
20:00	20:15~21:00 Group Centergy Maho													
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。