

ウイングスポーツクラブ 5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 ナチュラル所員講師 11:35~12:25	10:30~11:15 4泳法 😊 スタッフ	10:30~11:00 身体スッキリヨガ ウォーキング&アクアビクス ミエコ 藤津	11:10~11:40 6・13日 クロール 20・27日 青泳ぎ 藤津	10:30~11:20 ステップ オリジナル 鮎 綾	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	10:30~11:15 4泳法 😊 スタッフ	11:00~11:50 ステップ オリジナル 鮎 綾	
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 楠 恒	12:10~13:00 青 盤 体 操 白石	12:10~13:00 青 盤 体 操 白石	12:10~13:00 青 盤 体 操 白石	11:35~12:25 ZUMBA 高 嶋	11:35~12:25 ZUMBA 高 嶋	11:15~12:05 ルーシーダットン 😊 テカ	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 楠 恒	13:20~14:05 MEGA DANZ 塚本	13:20~14:05 MEGA DANZ 塚本	13:20~14:05 MEGA DANZ 塚本	12:40~13:25 コンディショニング 高 嶋	12:40~13:25 コンディショニング 高 嶋	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	
14:00	14:15~15:00 コンディショニング 奥永		13:45~14:45 ヨガ SAYO			14:15~15:05 ZUMBA 塚本	14:15~15:05 ZUMBA 塚本	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	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 鮎 綾		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	15:00~19:30 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	15:00~18:15 ジュニア スイミング	15:00~19:30 ジュニア スイミング	15:00~19:30 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	
16:00			15:15~16:15 骨盤調整教室 【有料プログラム】		16:15~18:15 キッズダンス									
17:00														
18:00														
19:00	19:15~20:00 ZUMBA 高 嶋	19:00~19:30 ウォーキング 😊 megumi 19:40~20:10 アクアビクス 😊 megumi	19:00~19:45 MEGA DANZ 塚本	19:40~20:40 マスターズ 【要登録者】	19:05~19:50 RADICAL POWER 矢崎	19:05~19:50 RADICAL POWER 矢崎	19:05~19:50 RADICAL POWER 矢崎	19:05~19:50 RADICAL POWER 矢崎	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			
20:00	20:15~21:00 Group Centergy Maho		20:00~20:45 FIGHT DO 塚本		20:05~20:50 バレトン Maho	20:05~20:50 バレトン Maho	20:05~20:50 バレトン Maho	20:05~20:50 バレトン Maho	20:15~21:00 ZUMBA 青木	20:15~21:00 ZUMBA 青木	19:00~19:45 バランスボール megumi			
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。予めご了承ください。



WING SPORTS CLUB

ウイングスポーツクラブ