

ウイングスポーツクラブ 6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		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ	
10:00													
11:00	セラピーヨガ	4泳法	身体スツキリヨガ	10:30~11:00	10:30~11:20	ウォーキング	10:30~11:00	コンビネーション	10:30~11:00	エアロピクス	10:30~11:15	11:00~11:50	ステップ
	ナチュラル所属講師	スタッフ	ミエコ	ウォーキング&アクアビクス	ステップオリジナル	megumi	11:10~11:40	エアロ	ウォーキング&シェイプアップ	瀬	スタッフ	オリジナル	錦織
12:00	11:35~12:25		11:10~11:40	6・13日 クロール	11:35~12:25	エンジョイエアロ	11:10~11:40	11:35~12:25	2・9日 平泳ぎ	ルーシーダットン	11:30~12:45	12:05~12:50	
	ソフトエアロ		11:30~12:20	20・27日 背泳ぎ	シェイプエアロ	白石	アクアビクス	ZUMBA	16・23・30日 バタフライ	チカ		パレトン	
13:00	合田		体調改善	藤津	白石	12:10~13:00	megumi	高嶋	16・23・30日	12:20~13:10	ジュニア	Maho	
	13:15~14:00		12:40~13:30		12:40~13:30	骨盤体操		12:40~13:25		ZUMBA	スイミング	13:05~13:50	
14:00	ステップ		ZUMBA		コンディショニング	白石	13:20~14:05	背骨		13:25~14:15	13:00~14:15	フローヨガ	
	オリジナル		秋田		ストレッチ	MEGA DANZ	14:15~15:05	コンディショニング		エアロ	ジュニア	Maho	
15:00	奥永		13:45~14:45			塚本	ZUMBA	はじめての		オリジナル	スイミング	14:05~14:55	
	14:15~15:00		ヨガ			14:15~15:05	塚本	ストリートダンス		錦織		ZUMBA	
16:00	コンディショニング		SAYO			15:00~18:15	15:00~18:15	yu-na		14:30~15:15		松田	
	奥永	15:00~18:15		15:00~19:30	15:00~18:15	ジュニア	ジュニア	ジュニア		Group Centergy		15:10~16:00	
17:00			15:15~16:15			スイミング	スイミング	スイミング		Maho		STRONG	
			骨盤調整教室									NATION 50	
18:00			【有料プログラム】										
19:00													
20:00	19:15~20:00	19:00~19:30	19:00~19:45		19:05~19:50	19:00~19:45	19:00~19:45	19:15~20:00		17:45~18:45			
	ZUMBA	ウォーキング	MEGA DANZ		RADICAL POWER	エアロピクス	エアロピクス	ピラティス		Burning			
21:00	高嶋	19:40~20:10	塚本	19:40~20:40	矢崎	上田	上田	青木		Exercises 60			
	20:15~21:00	アクアビクス	20:00~20:45	マスターズ	20:05~20:50	20:00~20:45	BAILA BAILA	20:15~21:00	マスターズ	megumi			
	Group Centergy		FIGHT DO	【要登録者】	パレトン	20:30~21:00	上田	ZUMBA	(要登録者)	megumi			
	Maho		塚本		Maho	アクアビクス		青木					
						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。