

ウイングスポーツクラブ 7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												8:30~9:45 ジュニア スイミング				
	10:30~11:20		10:15~11:15		10:30~11:20		10:30~11:00			10:30~11:00	10:30~11:20	10:30~11:00			10:15~11:00	10:30~11:15
11:00	セラピーヨガ		身体スツキリヨガ ミエコ	10:30~11:00 ウォーキング&アクアビクス 藤津	ステップ オリジナル 錦織		ウォーキング megumi		コンビネーション エアロ 西川	ウォーキング&シェイプアップ 藤津	エアロビクス 瀧	4泳法 スタッフ			11:00~11:50 ステップ オリジナル 錦織	
	ナチュラル所属講師 11:35~12:25		11:10~11:40 1・8日 クロール 22・29日 背泳ぎ 藤津	11:35~12:25	11:10~11:40 アクアビクス megumi		11:10~11:40		11:35~12:25	11:10~11:40 平泳ぎ 4・11日 18・25日 バタフライ 藤津	11:15~12:05 ルーシーダットン チカ				12:05~12:50 パレトン Maho	
12:00	ソフトエアロ 合田		体調改善 白石		シェイプエアロ 檜垣				12:10~13:00	ZUMBA 高嶋	12:20~13:10 ZUMBA 秋田	ジュニア スイミング			13:05~13:50 フローヨガ Maho	
13:00	13:15~14:00	12:40~13:30	12:40~13:30 コンディショニング ストレッチ 檜垣	13:20~14:05	12:40~13:25 背骨 コンディショニング 高嶋	13:25~14:15 エアロ オリジナル 錦織		13:00~14:15 ジュニア スイミング	14:05~14:55 ZUMBA 松田							
14:00	ステップ オリジナル 奥永	13:45~14:45		MEGA DANZ 塚本	13:40~14:40 はじめての ストリートダンス yu-na	14:30~15:15 Group Centergy Maho			15:10~16:00 STRONG NATION 50 松田							
	14:15~15:00	ヨガ SAYO		14:15~15:05												
15:00	コンディショニング 奥永		15:00~19:30	15:00~18:15												
16:00		15:15~16:15	15:00~18:15	ジュニア スイミング												
17:00		骨盤調整教室 【有料プログラム】	ジュニア スイミング	ジュニア スイミング												
18:00				キッズダンス												
19:00	19:15~20:00	19:00~19:30 ウォーキング megumi	19:00~19:45		19:05~19:50		19:00~19:45		19:00~19:45		17:45~18:45 Burning Exercises 60 megumi					
20:00	ZUMBA 高嶋	19:40~20:10 アクアビクス megumi	MEGA DANZ 塚本	19:40~20:40	RADICAL POWER 矢崎		エアロビクス 上田		😊 ZUMBA Ai	19:40~20:40	19:00~19:45	バランスボール megumi				
	20:15~21:00		20:00~20:45	マスターズ 【要登録者】	20:05~20:50	19:50~20:20 ウォーキング megumi	20:00~20:45		ヨガ 😊 Ai	マスターズ (要登録者)						
21:00	Group Centergy Maho		FIGHT DO 塚本		パレトン Maho	20:30~21:00 アクアビクス megumi	BAILA BAILA 上田									
😊 プログラムが変更となりました。																

😊 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。



WING SPORTS CLUB
ウイングスポーツクラブ