

ウイングスポーツクラブ 8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											8:30~9:45 ジュニア スイミング		
	10:30~11:20	10:30~11:15	10:30~11:25	10:30~11:00	10:30~11:20	10:30~11:00	10:30~11:20	10:30~11:00	10:30~11:00	10:15~11:00			
11:00	セラピーヨガ	4泳法 😊 スタッフ	バランス コーディネーション 😊 矢崎	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	11:00~11:50		11:00~11:50	
	ナチュラル所属講師 11:35~12:25		11:10~11:40 5・12日 クロール 19・26日 背泳ぎ 藤津		11:35~12:25	11:10~11:40 アクアビクス megumi	11:35~12:25	11:10~11:40 1・8日 平泳ぎ 22・29日 バタフライ 藤津	11:15~12:05			ステップ オリジナル 錦織	
12:00	ソフトエアロ		体調改善		シェイプエアロ		エンジョイエアロ 白石	ZUMBA	ルーシーダットン チカ	11:30~12:45		12:05~12:50	
	合田		白石		樽垣		12:10~13:00	高嶋	12:20~13:10	ジュニア スイミング		パレトン Maho	
13:00	13:15~14:00		12:40~13:30		12:40~13:30		骨盤体操 白石	12:40~13:25	ZUMBA	秋田	13:00~14:15	13:05~13:50	
	ステップ オリジナル 奥永		ZUMBA 秋田		コンディショニング ストレッチ 樽垣		13:20~14:05	背骨 コンディショニング 高嶋	13:25~14:15			フローヨガ Maho	
14:00	14:15~15:00		13:45~14:45				MEGA DANZ 塚本	13:40~14:40	エアロ オリジナル 錦織		ジュニア スイミング	14:05~14:55	
	コンディショニング 奥永		ヨガ SAYO				14:15~15:05	はじめての ストリートダンス yu-na	14:30~15:15			ZUMBA 松田	
15:00	15:00~18:15	15:00~18:15		15:00~19:30	15:00~18:15	15:00~18:15	ZUMBA 塚本		Group Centergy Maho			15:10~16:00	
			15:15~16:15									STRONG NATION 50 松田	
16:00		ジュニア スイミング	骨盤調整教室 【有料プログラム】		16:15~18:15	ジュニア スイミング							
				ジュニア スイミング	キッズダンス								
17:00													
18:00										17:45~18:45			
										Burning Exercises 60 megumi			
19:00	19:15~20:00	19:00~19:30	19:00~19:45		19:05~19:50		19:00~19:45	19:00~19:45	19:00~19:45	19:00~19:45			
	ZUMBA 高嶋	ウォーキング megumi	MEGA DANZ 塚本		RADICAL POWER 矢崎		エアロビクス 上田	ZUMBA Ai	バランスボール megumi				
20:00	20:15~21:00	19:40~20:10 アクアビクス megumi	20:00~20:45	19:40~20:40	20:05~20:50	19:50~20:20 ウォーキング megumi	20:00~20:45	20:00~20:45		19:40~20:40			
	Group Centergy Maho		FIGHT DO 塚本	マスターズ 【要登録者】	パレトン Maho	20:30~21:00 アクアビクス megumi	BAILA BAILA 上田	ヨガ Ai		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。予めご了承ください。



WING SPORTS CLUB
ウイングスポーツクラブ