ウイングスポーツクラブ 9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														
11:00	セラピーヨガ ナチュラル所属講師 11:35~12:25	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 11:10~11:40 2-9日 クロール 16-23-30日 青泳ぎ 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 11:10~11:40 5-12日 平泳ぎ 19-26日 バタフライ 藤津	エアロピクス 瀧	8:30~9:45 ジュニア スイミング			
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		エンジョイエアロ 白石	ZUMBA 高嶋		ルーシーダットン チカ	10:30~11:15 4泳法 😊 スタッフ			
13:00	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 檜垣		骨盤体操 白石	背骨 コンディショニング 高嶋		ZUMBA 秋田	ジュニア スイミング			
14:00	コンディショニング 奥永		ヨガ SAYO				MEGA DANZ 塚本	はじめての ストリートダンス yu-na		エアロ オリジナル 錦織	11:00~11:50 ステップ オリジナル 錦織			
15:00		15:00~18:15		15:00~19:30		15:00~18:15	ZUMBA 塚本			グループセンタージ Maho	11:30~12:45			
16:00		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】		16:15~18:15 キッズダンス						12:05~12:50 パレトン Maho			
17:00				ジュニア スイミング		ジュニア スイミング					12:20~13:10 ZUMBA 秋田			
18:00											13:00~14:15 ジュニア スイミング			
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	19:00~19:45 19:40~20:40	19:05~19:50 RADICAL POWER 矢崎	19:00~19:45 19:50~20:20 ウォーキング megumi 20:30~21:00 アクアビクス megumi	19:00~19:45 エアロピクス 上田	19:00~19:45 ZUMBA Ai	19:00~19:45 ZUMBA Ai	13:25~14:15 エアロ オリジナル 錦織	12:45~13:50 フローヨガ Maho			
20:00	20:15~21:00 Group Centergy Maho		20:00~20:45 FIGHT DO 塚本	マスターズ 【要登録者】	20:05~20:50 パレトン Maho		20:00~20:45 BAILA BAILA 上田	20:00~20:45 ヨガ Ai	20:00~20:45 マスターズ (要登録者)	14:05~14:55 ZUMBA 松田	13:50~14:55 ZUMBA 松田			
21:00										14:30~15:15 Group Centergy Maho	14:55~15:55 STRONG NATION 50 松田			

😊 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。