

ウイングスポーツクラブ 11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		
11:00	10:30~11:20 セラピーヨガ ナチュラル所属講師 11:35~12:25		10:30~11:25 バランス コーディネーション 矢崎 11:10~11:40 4・11日 クロール 11:30~12:20 18・25日 背泳ぎ 藤津	10:30~11:00 ウォーキング&アクアビクス 藤津	10:30~11:20 ステップ オリジナル 錦織		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 コンビネーション エアロ 西川 11:35~12:25	10:30~11:00 ウォーキング&シェイプアップ 藤津 11:10~11:40 7・14日 平泳ぎ 21・28日 バタフライ 藤津	10:15~11:00 エアロビクス 瀧		11:00~11:50 ステップ オリジナル 錦織	
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 骨盤体操 白石		ZUMBA 高嶋		12:20~13:10 ZUMBA 秋田	11:30~12:45 ジュニア スイミング	12:05~12:50 パレトン 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 檜垣		13:20~14:05 MEGA DANZ 塚本		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	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		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		14:05~14:55 ZUMBA 松田	
15:00		15:00~18:15		15:00~19:30		15:00~18:15		15:00~18:15		15:00~19:30			15:10~16:00 STRONG NATION 50 松田	
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】	ジュニア スイミング	16:15~18:15 キッズダンス	ジュニア スイミング		ジュニア スイミング		ジュニア スイミング				
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	19:05~19:50 RADICAL POWER 矢崎		19:00~19:45 エアロビクス 上田		19:00~19:45 ZUMBA Ai		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	マスターズ 【要登録者】	20:05~20:50 パレトン Maho	19:50~20:20 ウォーキング megumi 20:30~21:00 アクアビクス megumi	20:00~20:45 BAILA BAILA 上田		20:00~20:45 ヨガ Ai	19:40~20:40 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