

ウイングスポーツクラブ 1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	10:30~11:20	10:30~11:00	10:30~11:20	10:30~11:00	10:15~11:00	8:30~9:45
11:00	セラピーヨガ ナチュラル所属講師 11:35~12:25	バランス コーディネーション 矢崎 11:10~11:40 6・13日 クロール 11:30~12:20 20・27日 背泳ぎ 藤津	ウォーキング&アクアピクス 藤津 11:10~11:40 6・13日 クロール 20・27日 背泳ぎ 藤津	ステップ オリジナル 錦織 11:35~12:25	ウォーキング megumi 11:10~11:55 11:10~11:40 エンジョイエアロ 白石 12:10~13:00 骨盤体操 白石 13:15~14:00 ZUMBA Nao 14:15~15:00 ピラティス Nao 15:00~18:15	エアロビクス 浦 11:15~12:00 やさしいピラティス 浦 12:20~13:10 ZUMBA 秋田 13:25~14:15 エアロ オリジナル 錦織 14:30~15:15 Group Centergy 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	高崎	高崎	Maho
13:00	13:15~14:00	ヨガ SAYO	コンディショニング ストレッチ 檜垣	12:40~13:30 白石 13:45~14:35 ZUMBA 秋田	12:40~13:25 背骨 コンディショニング 高崎 13:40~14:40 はじめの ストリートダンス yu-na	13:05~13:50 フローヨガ Maho 14:05~14:55 ZUMBA 松田 15:10~16:00 STRONG NATION 50 松田
14:00	ステップ オリジナル 奥永	14:15~15:00	15:00~19:30	15:00~18:15	15:00~19:30	
15:00	15:00~18:15	15:15~16:15	骨盤調整教室 【有料プログラム】	16:15~18:15	16:15~18:45	
16:00	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	ジュニア スイミング	
17:00			キッズダンス			
18:00						
19:00	19:00~19:30 ウォーキング megumi	19:05~19:50 FIGHT DO 塙本	19:00~19:45 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	ZUMBA 高崎 20:15~21:00 Group Centergy Maho	19:30~20:15 MEGA DANZ 塙本	20:05~20:50 パレトン Maho	20:00~20:45 BAILA BAILA 上田	20:00~20:45 ヨガ Ai	19:00~19:45 バランスボール megumi
21:00		19:40~20:40 アクアピクス megumi	19:50~20:20 ウォーキング megumi	20:30~21:00 アクアピクス megumi	19:40~20:40 マスターズ (要登録者)	

☺ 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。