

ウイングスポーツクラブ 2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	10:30~11:00	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 3・10日 クロール 11:30~12:20	ウォーキング&アクアピクス 藤津 11:10~11:40 3・10日 クロール 17・24日 背泳ぎ 藤津	ステップ オリジナル 錦織	ウォーキング megumi コンピネーション エアロ 11:10~11:55 エンジョイエアロ 白石 12:10~13:00 骨盤体操 白石 13:15~14:00 コンディショニング ストレッチ 檜垣	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	11:35~12:25	12:40~13:30	エアロピクス 西川 11:10~11:40 6・13日 平泳ぎ 20・27日 バタフライ 藤津	エアロピクス 瀬
13:00	13:15~14:00	13:15~14:00	13:45~14:35	13:15~14:00	11:15~12:00	11:00~11:50
14:00	ステップ オリジナル 奥永	ZUMBA 塙本	ZUMBA 秋田	ZUMBA Nao	やさしいピラティス 瀬	ステップ オリジナル 錦織
15:00	14:15~15:00 コンディショニング 奥永	14:15~15:00 MEGA DANZ 塙本	15:00~19:30	14:15~15:00 ピラティス Nao	12:20~13:10	12:05~12:50
16:00	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 キッズダンス	15:00~18:15 Nao	ZUMBA 秋田	バレトン Maho
17:00	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	はじめての ストリートダンス yu-na	13:25~14:15	13:05~13:50
18:00				15:00~19:30	エアロ オリジナル 錦織	フローヨガ Maho
19:00	19:15~20:00 ZUMBA 高崎 20:15~21:00 Group Centergy Maho	19:00~19:30 FIGHT DO 塙本 19:30~20:15 MEGA DANZ 塙本 20:30~21:15 ZUMBA 塙本	19:05~19:50 RADICAL POWER 矢崎 20:05~20:50 バレトン Maho	19:00~19:45 エアロピクス 上田 20:00~20:45 BAILA BAILA 上田	14:30~15:15 Group Centergy Maho	14:05~14:55 ZUMBA 松田 15:10~16:00 STRONG NATION 50 松田
20:00	19:40~20:10 アクアピクス megumi	19:40~20:40 マスターズ 【要登録者】	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】	
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。予めご了承お願い致します。

