

# ウイングスポーツクラブ 3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<br>ジュニア<br>スイミング   |  |     |
| 10:30~11:20 |                                       |  | 10:30~11:25   | 10:30~11:00                    | 10:30~11:20                             |  | 10:30~11:00                      |     | 10:30~11:20                               | 10:30~11:00  | 10:15~11:00                                      |                              |  |     |
| 11:00       | セラピーヨガ<br>ナチュラル所属講師<br>11:35~12:25    |  | バランス<br>コーディネーション<br>矢崎<br>11:10~11:40<br>3・10日 クロール<br>17・24・31日 青泳ぎ<br>藤津 | ウォーキング&アクアピクス<br>藤津            | ステップ<br>オリジナル<br>錦織                     |  | ウォーキング<br>megumi<br>11:10~11:40  |     | コンビネーション<br>エアロ<br>西川<br>11:35~12:25      | ウォーキング&シェイプアップ<br>藤津<br>11:10~11:40<br>6・13日 平泳ぎ<br>20・27日 バタフライ<br>藤津 | エアロピクス<br>瀧                                      |                              | 11:00~11:50<br>ステップ<br>オリジナル<br>錦織       |     |
| 12:00       | ソフトエアロ<br>合田                          |  | 体調改善<br>白石  |                                | シェイプエアロ<br>檜垣                           |  | エンジョイエアロ<br>白石<br>12:10~13:00    |     | ZUMBA<br>高嶋                               |  | やさしいピラティス<br>瀧                                   | 11:30~14:15<br>ジュニア<br>スイミング | 12:05~12:50<br>パレトン<br>Maho              |     |
| 13:00       | 13:15~14:00<br>ステップ<br>オリジナル<br>奥永    |  | 13:15~14:00<br>MEGA DANZ<br>塚本  |                                | 12:40~13:30<br>コンディショニング<br>ストレッチ<br>檜垣 |  | 13:15~14:00<br>ZUMBA<br>Nao      |     | 12:40~13:25<br>背骨<br>コンディショニング<br>高嶋      |  | ZUMBA<br>秋田                                      |                              | 13:05~13:50<br>フローヨガ<br>Maho             |     |
| 14:00       | 14:15~15:00<br>コンディショニング<br>奥永        |  | 14:15~15:00<br>ZUMBA<br>塚本  |                                | 13:45~14:35<br>ZUMBA<br>秋田              |  | 14:15~15:00<br>ピラティス<br>Nao      |     | 13:40~14:40<br>はじめての<br>ストリートダンス<br>yu-na |  | エアロ<br>オリジナル<br>錦織                               |                              | 14:05~14:55<br>ZUMBA<br>松田               |     |
| 15:00       | 15:00~18:15                           |  | 15:00~19:30   |                                | 15:00~18:15                             |  | 15:00~18:15                      |     | 15:00~19:30                               |  | 14:30~15:15<br>Group Centergy<br>Maho            |                              | 15:10~16:00<br>STRONG<br>NATION 50<br>松田 |     |
| 16:00       |                                       | ジュニア<br>スイミング  | 15:15~16:15<br>骨盤調整教室<br>【有料プログラム】  |                                | 16:15~18:15<br>キッズダンス                   |  |                                  |     |   |  |  |                              |  |     |
| 17:00       |                                       |  |   | ジュニア<br>スイミング                  |   |  |                                  |     |   |  |  |                              |  |     |
| 18:00       |                                       |  | 18:30~19:15<br>FIGHT DO<br>塚本   |                                | 19:05~19:50<br>RADICAL POWER<br>矢崎      |  | 19:00~19:45<br>エアロピクス<br>上田      |     | 19:00~19:45<br>ZUMBA<br>Ai                |  | 17:45~18:45<br>Burning<br>Exercises 60<br>megumi |                              |  |     |
| 19:00       | 19:15~20:00<br>ZUMBA<br>高嶋            | 19:00~19:30<br>ウォーキング<br>megumi<br>19:40~20:10<br>アクアピクス<br>megumi | 19:30~20:15<br>MEGA DANZ<br>塚本  |                                | 20:05~20:50<br>パレトン<br>Maho             |  | 20:00~20:45<br>BAILA BAILA<br>上田 |     | 20:00~20:45<br>ヨガ<br>Ai                   |  | 19:00~19:45<br>バランスボール<br>megumi                 |                              |  |     |
| 20:00       | 20:15~21:00<br>Group Centergy<br>Maho |  | 20:30~21:15<br>ZUMBA<br>塚本  | 19:40~20:40<br>マスターズ<br>【要登録者】 |   | 19:50~20:20<br>ウォーキング<br>megumi<br>20:30~21:00<br>アクアピクス<br>megumi |                                  |     |   | 19:40~20:40<br>マスターズ<br>(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。