

ウイングスポーツクラブ 5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		
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 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 5・12日 クロール 19・26日 背泳ぎ 藤津	ウォーキング&アクアビクス 藤津	ステップ オリジナル 錦織		ウォーキング megumi 11:10~11:40		コンビネーション エアロ 西川 11:35~12:25	ウォーキング&シェイプアップ 藤津 11:10~11:40 1・8日 平泳ぎ 22・29日 バタフライ 藤津	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		エンジョイエアロ 白石 12:10~13:00		ZUMBA 高嶋		やさしいピラティス 瀧	11:30~14:15	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		13:15~14:00 フローピラティス 😊 Yuko		12:40~13:30 コンディショニング ストレッチ 檜垣		骨盤体操 白石 13:15~14:00		12:40~13:25 背骨 コンディショニング 高嶋		ZUMBA 秋田		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		14:15~15:00 格闘技 エクササイズ 矢崎		13:45~14:35 ZUMBA 秋田		ZUMBA Nao 14:15~15:00		13:40~14:40 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		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		14:30~15:15 Group Centergy Maho		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		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 エアロビクス 瀧 19:40~20:40	19:00~19:45 マスターズ 【要登録者】	19:05~19:50 RADICAL POWER 矢崎 20:05~20:50 パレトン Maho	19:00~19:45 エアロビクス 上田 20:00~20:45 BAILA BAILA 上田	19:00~19:45 エアロビクス 上田	19:00~19:45 ZUMBA Ai 20:00~20:45 ヨガ Ai	19:00~19:45 ZUMBA Ai 19:40~20:40	19:40~20:40 マスターズ (要登録者)	17:45~18:45 Burning Exercises 60 megumi			
20:00	20:15~21:00 Group Centergy Maho											19:00~19:45 バランスボール megumi		
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。