

ウイングスポーツクラブ 6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 2-9日 クロール 16-23-30日 青泳ぎ 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	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		12:35~13:20 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		13:15~14:00 ZUMBA Nao		12:40~13:25 背骨 コンディショニング 高嶋		ZUMBA 秋田	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		13:35~14:20 MEGA DANZ 😊 塚本		13:45~14:35 ZUMBA 秋田		14:15~15:00 ピラティス Nao		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		14:35~15:20 ZUMBA 😊 塚本	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	15:30~16:30 骨盤調整教室 【有料プログラム】		16:15~18:15 キッズダンス			ジュニア スイミング						
17:00				ジュニア スイミング				ジュニア スイミング						
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	18:30~19:15 RADICAL POWER 😊 塚本		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		19:30~20:15 MEGA DANZ 😊 塚本	19:40~20:40 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)		19:00~19:45 バランスボール megumi			
21:00			20:30~21:15 ZUMBA 😊 塚本											

😊 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。