

ウイングスポーツクラブ 7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 11:30~12:20	ウォーキング&アクアビクス 藤津 11:10~11:40	ステップ オリジナル 錦織 11:35~12:25		ウォーキング megumi 11:10~11:40		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 11:15~12:00		11:00~11:50 ステップ オリジナル 錦織 12:05~12:50	
12:00	ソフトエアロ 合田		体調改善 白石 12:35~13:20	4泳法 藤津 11:30~12:20	シェイプエアロ 檜垣 12:40~13:30		エンジョイエアロ 白石 12:10~13:00		ZUMBA 高嶋 12:40~13:25	4泳法 藤津 11:30~12:20	やさしいピラティス 瀧 12:20~13:10		11:30~14:15 ジュニア スイミング	パレトン Maho 13:05~13:50
13:00	13:15~14:00 ステップ オリジナル 奥永		フローピラティス Yuko 13:35~14:20		コンディショニング ストレッチ 檜垣 13:45~14:35		骨盤体操 白石 13:15~14:00		ZUMBA Nao 14:15~15:00	背骨 コンディショニング 高嶋 13:40~14:40	ZUMBA 秋田 13:25~14:15		13:05~13:50 フローヨガ Maho 14:05~14:55	
14:00	14:15~15:00 コンディショニング 奥永		MEGA DANZ 塚本 14:35~15:20		ZUMBA 秋田		ZUMBA Nao		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 14:30~15:15		ZUMBA 松田 15:10~16:00	
15:00	15:00~18:15		ZUMBA 塚本 15:30~16:30	15:00~19:30		15:00~18:15	15:00~18:15		15:00~18:15	15:00~19:30	Group Centergy Maho		STRONG NATION 50 松田	
16:00		ジュニア スイミング	骨盤調整教室 【有料プログラム】		16:15~18:15 キッズダンス									
17:00				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 19:30~20:15 MEGA DANZ 塚本 20:30~21:15 ZUMBA 塚本	19:00~19:30 ジュニア スイミング	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 ZUMBA Ai 20:00~20:45 ヨガ Ai	19:40~20:40 マスターズ (要登録者)	17:45~18:45 Burning Exercises 60 megumi 19:00~19:45 バランスボール megumi			
20:00	20:15~21:00 Group Centergy Maho													
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。