

ウイングスポーツクラブ 9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															
11:00	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		11:00~11:50		
	セラピーヨガ		バランス コーディネーション	ウォーキング&アクアビクス 藤津	ステップ オリジナル		ウォーキング megumi	コンビネーション エアロ	ウォーキング&シェイプアップ 藤津	エアロビクス	ジュニア スイミング		ステップ オリジナル		
	ナチュラル所属講師 11:35~12:25		矢崎	11:10~11:40	錦織		11:10~11:40	西川	11:10~11:40	瀧			錦織		
12:00	ソフトエアロ		11:30~12:20	4泳法	11:35~12:25		エンジョイエアロ	アクアビクス megumi	11:35~12:25	4泳法	やさしいピラティス		12:05~12:50		
	合田		体調改善	藤津	シェイプエアロ		白石		ZUMBA	藤津	瀧		12:05~12:50		
13:00			白石		檜垣		12:10~13:00		高嶋		12:20~13:10		パレトン		
	13:15~14:00		12:35~13:20		12:40~13:30		骨盤体操		12:40~13:25		ZUMBA		Maho		
	ステップ オリジナル		フローピラティス		コンディショニング ストレッチ		白石		背骨 コンディショニング		秋田		13:05~13:50		
14:00	奥永		Yuko		檜垣		13:15~14:00		高嶋		13:25~14:15		フローヨガ		
	14:15~15:00		13:35~14:20		13:45~14:35		ZUMBA		13:40~14:40		エアロ オリジナル		Maho		
	コンディショニング		MEGA DANZ		ZUMBA		Nao		はじめての ストリートダンス		錦織		14:05~14:55		
15:00			塚本		秋田		14:15~15:00		yu-na		14:30~15:15		ZUMBA		
	奥永	15:00~18:15	14:35~15:20				ピラティス				Group Centergy		松田		
			ZUMBA	15:00~19:30		15:00~18:15	Nao	15:00~18:15		15:00~19:30	Maho		15:10~16:00		
16:00			塚本										STRONG NATION 50		
			15:30~16:30		16:15~18:15								松田		
			骨盤調整教室		キッズダンス										
17:00			【有料プログラム】												
18:00															
19:00															
			18:30~19:15												
			FIGHT DO 😊 塚本		19:05~19:50		19:00~19:45		19:00~19:45		17:45~18:45				
20:00					RADICAL POWER		エアロビクス		ZUMBA		Burning Exercises 60 megumi				
			19:30~20:15		矢崎		上田		Ai		19:00~19:45				
			19:40~20:40								バランスボール megumi				
21:00			MEGA DANZ		20:05~20:50		20:00~20:45		20:00~20:45						
			塚本		パレトン		上田		ヨガ						
			20:30~21:15		Maho				Ai						
		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。