

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