

ウイングスポーツクラブ 11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		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ	
10:00											8:30~9:45		
											ジュニア スイミング		
11:00	10:30~11:20	10:30~11:15	10:30~11:25	10:30~11:00	10:30~11:20			10:30~11:20	10:30~11:00	10:15~11:00		11:00~11:50	
	セラピーヨガ	4泳法 😊 スタッフ	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			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	エアロピクス		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 脂肪燃焼シェイプ 藤津	錦織	11:10~11:55		西川	11:10~11:40	瀧		錦織	
12:00	12:00		11:30~12:20		11:35~12:25			11:35~12:25	4泳法	やさしいピラティス		12:05~12:50	
	ソフトエアロ				シェイプエアロ			ZUMBA	藤津	瀧		パレトン	
	合田		体調改善		白石			高嶋		12:20~13:10		Maho	
13:00	13:00		12:35~13:20		12:40~13:30			12:40~13:25		ZUMBA		13:05~13:50	
	13:15~14:00		フローピラティス		コンディショニング ストレッチ			背骨 コンディショニング		秋田		フローヨガ	
	ステップ オリジナル		Yuko		樽垣			高嶋		13:25~14:15		Maho	
14:00	14:00		13:35~14:20		13:45~14:35			13:40~14:40		エアロ オリジナル		14:05~14:55	
	奥永		MEGA DANZ		ZUMBA			はじめての ストリートダンス		錦織		ZUMBA	
	14:15~15:00		塚本		秋田			yu-na		14:30~15:15		松田	
15:00	コンディショニング		14:35~15:20							Group Centergy		15:10~16:00	
	奥永	15:00~18:15	ZUMBA		15:00~18:15					Maho		STRONG NATION 50	
			塚本									松田	
16:00			15:30~16:30		16:15~18:15								
			骨盤調整教室		ジュニア スイミング								
			【有料プログラム】		キッズダンス								
17:00													
18:00													
19:00	19:00		18:30~19:15		19:05~19:50			19:00~19:45		17:45~18:30			
	19:15~20:00		FIGHT DO		RADICAL POWER			エアロピクス		初級エアロピクス			
	ZUMBA		塚本		矢崎			上田		瀧			
20:00	20:00		19:30~20:15		20:05~20:50			20:00~20:45		18:45~19:30			
	高嶋		MEGA DANZ		パレトン			BAILA BAILA		ZUMBA			
	20:15~21:00		塚本		Maho			上田		瀧			
21:00	Group Centergy		20:30~21:15										
	Maho		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。