ウイングスポーツクラブ 12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 セラピーヨガ ナチュラル所属講師		10:30～11:25 バランス コーディネーション 矢崎	10:30～11:00 ウォーキング&アクアビクス 藤津	10:30～11:20 ステップ オリジナル 錦織		11:10～11:55 エンジョイエアロ 白石		10:30～11:20 コンビネーション エアロ 西川	10:30～11:00 ウォーキング&シェイプアップ 藤津	10:15～11:00 エアロビクス 瀧		11:00～11:50 ステップ オリジナル 錦織	
11:00	11:35～12:25 ソフトエアロ 合田		11:30～12:20 体調改善 白石	11:10～11:40 脂肪燃焼シェイプ 藤津	11:35～12:25 シェイプエアロ 檜垣		12:10～13:00 骨盤体操 白石		11:35～12:25 ZUMBA 高嶋	11:10～11:40 4泳法 藤津	11:15～12:00 やさしいピラティス 瀧	11:30～14:15 ジュニア スイミング	12:05～12:50 バレトン Maho	
12:00			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		12:20～13:10 ZUMBA 秋田		13:05～13:50 フローヨガ Maho	
13:00	13:15～14:00 ステップ オリジナル 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	15:00～18:15 ジュニア スイミング	13:40～14:40 はじめての ストリートダンス yu-na		13:25～14:15 エアロ オリジナル 錦織		14:05～14:55 ZUMBA 松田	
14:00	14:15～15:00 コンディショニング 奥永	15:00～18:15 ジュニア スイミング	14:35～15:20 ZUMBA 塚本	15:00～19:30 ジュニア スイミング		15:00～18:15 ジュニア スイミング				15:00～19:30 ジュニア スイミング	14:30～15:15 Group Centergy Maho		15:10～16:00 STRONG NATION 50 松田	
15:00			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						17:45～18:30 初級エアロビクス 瀧			
16:00											18:45～19:30 ZUMBA 瀧			
17:00			18:30～19:15 FIGHT DO 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 Maho					
18:00	19:15～20:00 ZUMBA 高嶋		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 バレトン Maho		20:00～20:45 BAILA BAILA 上田		20:00～20:45 Group Centergy Maho	19:40～20:40 マスターズ （要登録者）				
19:00	20:15～21:00 Group Centergy Maho		20:30～21:15 ZUMBA 塚本											
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。

WING SPORTS CLUB
ウイングスポーツクラブ