

ウイングスポーツクラブ 2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			
10:00	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 ~ 10:50 ベビースイミング	スタジオ プール	10:25 ~ 10:55 ポールコンディショニング	スタジオ プール	10:30 ~ 11:20 コンピネーションエアロ	スタジオ プール	8:30 ~ 11:00 カワイ体操教室	スタジオ プール	9:00 ~ 10:00 高校生練習会		
11:00	セラピーヨガ 山口 ナチュラル所属講師 11:35 ~ 12:25	10:30 ~ 11:00 シェイプアップアクア エアロオリジナル さなえ 11:35 ~ 12:25	10:30 ~ 11:00 アクアレッスン 風輝 11:10 ~ 11:40 はじめてスイム 山口	10:30 ~ 11:20 ステップオリジナル 錦織 11:35 ~ 12:35 体調改善 白石 12:40 ~ 13:10 青竹ふみふみ 山口	10:30 ~ 11:00 水中エクササイズ 田中 11:10 ~ 11:40 エンジョイエアロ 白石 12:10 ~ 13:00 骨盤体操 白石 13:15 ~ 13:45 はじめエアロ 平木 14:00 ~ 15:00 ほぐしヨガ 平木	10:30 ~ 11:00 水中エクササイズ 田中 11:10 ~ 11:40 基本クロール 田中 12:10 ~ 13:00 骨盤体操 白石 13:15 ~ 13:45 はじめエアロ 平木 14:00 ~ 15:00 ほぐしヨガ 平木	10:30 ~ 11:20 コンピネーションエアロ 西川 11:10 ~ 11:40 エンジョイエアロ 白石 12:40 ~ 13:25 骨盤体操 高崎 13:15 ~ 13:45 はじめエアロ 高崎 14:25 ~ 15:10 リラックスヨガ 松崎	10:30 ~ 11:00 水中エクササイズ 田中 11:10 ~ 11:40 基本クロール 田中 12:10 ~ 13:00 骨盤体操 白石 13:15 ~ 13:45 はじめエアロ 高崎 14:25 ~ 15:10 リラックスヨガ 松崎	10:30 ~ 11:00 水中エクササイズ 村谷 11:10 ~ 11:40 はじめスイム 村谷 12:20 ~ 13:05 シェイプエアロ 坂田 13:20 ~ 14:10 ZUMBA 秋田	10:30 ~ 11:00 水中エクササイズ 村谷 11:10 ~ 11:40 はじめスイム 村谷 12:20 ~ 13:05 シェイプエアロ 坂田 13:20 ~ 14:10 ZUMBA 秋田	8:30 ~ 11:00 カワイ体操教室	8:30 ~ 9:45 ジュニア スイミング 10:00 ~ 10:50 ベビー スイミング 11:00 ~ 11:30 水中トレーニング スタッフ 11:15 ~ 12:05 コンディショニング トレーニング 12:20 ~ 13:05 シェイプエアロ 13:20 ~ 14:10 ZUMBA 秋田	8:30 ~ 11:00 カワイ体操教室	8:30 ~ 9:45 ジュニア スイミング 10:00 ~ 10:50 ベビー スイミング 11:00 ~ 11:30 水中トレーニング スタッフ 11:15 ~ 12:05 コンディショニング トレーニング 12:20 ~ 13:05 シェイプエアロ 13:20 ~ 14:10 ZUMBA 秋田	11:00 ~ 11:50 ステップ オリジナル 錦織 12:05 ~ 12:55 ZUMBA 難波 13:10~ 13:55 Q-ren 骨盤体操 難波
12:00	ソフトエアロ 合田	10:30 ~ 11:00 シェイプアップアクア エアロオリジナル さなえ 11:35 ~ 12:25	10:30 ~ 11:00 アクアレッスン 風輝 11:10 ~ 11:40 はじめてスイム 山口	10:30 ~ 11:20 ステップオリジナル 錦織 11:35 ~ 12:35 体調改善 白石 12:40 ~ 13:10 青竹ふみふみ 山口	10:30 ~ 11:00 水中エクササイズ 田中 11:10 ~ 11:40 エンジョイエアロ 白石 12:10 ~ 13:00 骨盤体操 白石 13:15 ~ 13:45 はじめエアロ 平木 14:00 ~ 15:00 ほぐしヨガ 平木	10:30 ~ 11:00 水中エクササイズ 田中 11:10 ~ 11:40 基本クロール 田中 12:10 ~ 13:00 骨盤体操 白石 13:15 ~ 13:45 はじめエアロ 高崎 14:25 ~ 15:10 リラックスヨガ 松崎	10:30 ~ 11:00 水中エクササイズ 田中 11:10 ~ 11:40 基本クロール 田中 12:10 ~ 13:00 骨盤体操 白石 13:15 ~ 13:45 はじめエアロ 高崎 14:25 ~ 15:10 リラックスヨガ 松崎	10:30 ~ 11:00 水中エクササイズ 村谷 11:10 ~ 11:40 はじめスイム 村谷 12:20 ~ 13:05 シェイプエアロ 坂田 13:20 ~ 14:10 ZUMBA 秋田	10:30 ~ 11:00 水中エクササイズ 村谷 11:10 ~ 11:40 はじめスイム 村谷 12:20 ~ 13:05 シェイプエアロ 坂田 13:20 ~ 14:10 ZUMBA 秋田	10:30 ~ 11:00 水中エクササイズ 村谷 11:10 ~ 11:40 はじめスイム 村谷 12:20 ~ 13:05 シェイプエアロ 坂田 13:20 ~ 14:10 ZUMBA 秋田	10:30 ~ 11:00 水中エクササイズ 村谷 11:10 ~ 11:40 はじめスイム 村谷 12:20 ~ 13:05 シェイプエアロ 坂田 13:20 ~ 14:10 ZUMBA 秋田	11:00 ~ 11:50 ステップ オリジナル 錦織 12:05 ~ 12:55 ZUMBA 難波 13:10~ 13:55 Q-ren 骨盤体操 難波			
13:00	ZUMBA 村谷	13:30 ~ 14:00 平泳ぎ 田中	13:25~14:15 ZUMBA 秋田	13:00~ 14:00 ウイングプール 元気教室 【有料プログラム】	13:30 ~ 14:00 水中エクササイズ 田中 14:00 ~ 15:00 バタフライ 田中	13:30 ~ 14:00 水中エクササイズ 田中 14:00 ~ 15:00 バタフライ 田中	13:30 ~ 14:00 水中エクササイズ 田中 14:00 ~ 15:00 バタフライ 田中	13:30 ~ 14:00 水中エクササイズ 田中 14:00 ~ 15:00 バタフライ 田中	13:30 ~ 14:00 水中エクササイズ 田中 14:00 ~ 15:00 バタフライ 田中	13:30 ~ 14:00 水中エクササイズ 田中 14:00 ~ 15:00 バタフライ 田中	13:30 ~ 14:00 水中エクササイズ 田中 14:00 ~ 15:00 バタフライ 田中	13:30 ~ 14:00 水中エクササイズ 田中 14:00 ~ 15:00 バタフライ 田中	13:30 ~ 14:00 水中エクササイズ 田中 14:00 ~ 15:00 バタフライ 田中		
14:00	ヨガ 松崎	14:10 ~ 14:40 アクアレッスン 田中	14:10 ~ 14:40 アクアレッスン 秋田	15:00~18:15 骨盤調整教室 【有料プログラム】	15:00~19:30 骨盤調整教室 【有料プログラム】	15:00~19:30 骨盤調整教室 【有料プログラム】	15:00~19:30 キッズダンス 16:15 ~ 18:15 ジュニア スイミング	15:00~19:30 キッズダンス 16:15 ~ 18:15 ジュニア スイミング	15:00~19:30 キッズダンス 16:15 ~ 18:15 ジュニア スイミング	15:00~19:30 キッズダンス 16:00 ~ 17:00 ジュニア スイミング ひまわり	15:00~19:30 キッズダンス 16:00 ~ 17:00 ジュニア スイミング ひまわり	15:00~19:30 キッズダンス 16:25 ~ 18:55 ポールピラティス 錦織	15:00~19:30 キッズダンス 16:25 ~ 18:55 ポールピラティス 錦織	15:00~19:30 キッズダンス 16:25 ~ 18:55 ポールピラティス 錦織	
15:00	7日:肩こり改善 14日:冷え・むくみを取ろう 21日:腰痛改善 28日:全身強化	15:00 ~ 18:15 筋トレ スタッフ	15:15~16:15 骨盤調整教室 【有料プログラム】	15:00~19:00 筋トレ スタッフ	15:00~19:00 筋トレ スタッフ	15:00~19:00 筋トレ スタッフ	15:00~19:15 はじめてスイム スタッフ	15:00~19:15 はじめてスイム スタッフ	15:00~19:15 はじめてスイム スタッフ	15:00~19:15 はじめて4泳法 スタッフ	15:30 ~ 16:45 キッズダンス (振替日)	18:25 ~ 18:55 ポールピラティス 錦織	19:10 ~ 20:00 エアロ オリジナル 錦織		
16:00		18:45~19:30 ZUMBA 高崎	19:00 ~ 19:30 水中トレーニング スタッフ	18:30 ~ 19:00 筋トレ スタッフ	19:15~20:05 ZUMBA 難波	19:40 ~ 20:40 はじめてスイム スタッフ	19:00~ 19:50 エアロオリジナル スタッフ	18:45~19:15 はじめてスイム スタッフ	19:25 ~ 20:15 ZUMBA 村谷	20:30 ~ 21:15 ヨガ 平山	19:15 ~ 20:00 バーベルEX 倍田	19:40 ~ 20:40 マスターズ (要登録者) 倍田	20:15 ~ 21:00 BODY COMBAT 倍田		
17:00		19:45~20:30 コンビネーション ステップ 錦織	19:35 ~ 20:05 はじめてスイム スタッフ	20:20~21:10 BODY COMBAT MAYU	19:40 ~ 20:40 マスターズ 【要登録者】	20:05 ~ 20:50 BODY COMBAT 倍田	19:00~ 19:50 エアロオリジナル スタッフ	18:45~19:15 はじめてスイム スタッフ	19:25 ~ 20:15 ZUMBA 村谷	20:30 ~ 21:15 ヨガ 平山	20:15 ~ 20:00 バーベルEX 倍田	20:40 ~ 21:00 マスターズ 【要登録者】 倍田	20:15 ~ 21:00 BODY COMBAT 倍田		
18:00															
19:00															
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