

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		
	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						10:00 ~ 10:50					カワイ体操教室	8:30 ~ 11:00	8:30 ~ 9:45	9:00 ~ 10:00 高校生練習会	
	10:30 ~ 11:20	10:30 ~ 11:00 シェイプアップアクア 山 口	10:30 ~ 11:20	10:30 ~ 11:00 アクアレッシン 風 輝	10:30 ~ 11:20	ベビースイミング	10:25 ~ 10:55 ボールコンディショニング 白 石	10:30 ~ 11:00 水中エクササイズ 田 中	10:30 ~ 11:20	10:30 ~ 11:00 シェイプアップアクア 村 谷		10:00 ~ 10:50 ジュニア スイミング			
11:00	セラピーヨガ	11:10 ~ 11:40 はじめてスイム	エアロオリジナル	1回目:アクアピクス 2回目:ボールを落とすな 3回目:アクアピクス 4回目:ボールを落とすな 11:10 ~ 11:40	ステップオリジナル	錦 織	11:10 ~ 11:55	11:10 ~ 11:40 基本クロール 田 中	コンビネーション エアロ 西 川	11:10 ~ 11:40 はじめてスイム 村 谷		11:00 ~ 11:30 ベビー スイミング			
	ナチュラル所属講師	山 口	11:35 ~ 12:25		11:35 ~ 12:35			エンジョイエアロ 白 石		11:35 ~ 12:25			11:00 ~ 11:30 水中トレーニング スタッフ		
12:00	ソフトエアロ		体調改善	11:10 ~ 11:40 クロール 風 輝	シェイプエアロ			12:10 ~ 13:00		ZUMBA		11:30 ~ 12:45 コンディショニング トレーニング 坂 田		11:00 ~ 11:50 ステップ オリジナル 錦 織	
	合 田		白 石		検 垣		12:40 ~ 13:25		高 嶋		ジュニア スイミング		12:05 ~ 12:55		
13:00	12:40 ~ 13:25		12:40 ~ 13:10 青竹ふみふみ 山 口				13:30 ~ 14:00 ウイングプール 元気教室 【有料プログラム】		12:40 ~ 13:25 背骨 コンディショニング 高 嶋	13:00 ~ 14:00 ウイングプール 元気教室 【有料プログラム】		12:20 ~ 13:05 シェイプエアロ 坂 田			
	ZUMBA	13:30 ~ 14:00 平泳ぎ	13:25 ~ 14:15			13:30 ~ 14:00 水中エクササイズ 田 中		13:15 ~ 13:45 はじめてエアロ 平 木	13:40 ~ 14:10 リズムダンス 松 崎	13:00 ~ 14:15 ジュニア スイミング		13:20 ~ 14:10 ZUMBA 秋 田	13:10 ~ 13:55 Q-ren 骨盤体操 難波		
14:00	13:40 ~ 14:25	田 中	ZUMBA			14:10 ~ 14:40 パタフライ 田 中		14:00 ~ 15:00							
	ヨガ	14:10 ~ 14:40 アクアレッシン 田 中	秋 田			15:00 ~ 18:15		ほぐしヨガ		14:25 ~ 15:10 リラックスヨガ 松 崎					
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		15:00 ~ 19:30		15:00 ~ 18:15		平 木	15:00 ~ 18:15		15:00 ~ 19:30				
16:00			15:15 ~ 16:15		16:15 ~ 18:15						15:30 ~ 16:45				
			骨盤調整教室				ジュニア スイミング		ジュニア スイミング			16:00 ~ 17:00 キッズダンス (振替日)	ジュニア スイミング ひまわり		
17:00		ジュニア スイミング		ジュニア スイミング		キッズダンス									
18:00															
19:00	18:45 ~ 19:30		18:30 ~ 19:00 筋トレ スタッフ		19:00 ~ 19:50 エアロオリジナル 😊 検 垣	18:45 ~ 19:15 はじめてスイム 😊 スタッフ		19:25 ~ 20:15	18:45 ~ 19:15 はじめて4泳法 😊 スタッフ	19:15 ~ 20:00 パーベルEX 倍 田		18:25 ~ 18:55 ポールピラティス 錦 織			
	ZUMBA	19:00 ~ 19:30 水中トレーニング スタッフ	19:15 ~ 20:05					ZUMBA		20:15 ~ 21:00 BODY COMBAT 倍 田	19:40 ~ 20:40 マスターズ (要登録者)	19:10 ~ 20:00 エアロ オリジナル 錦 織			
20:00	19:45 ~ 20:30	19:35 ~ 20:05 はじめてスイム スタッフ	ZUMBA	19:40 ~ 20:40	20:05 ~ 20:50 BODY COMBAT 😊 倍 田			20:30 ~ 21:15							
	コンビネーション ステップ		20:20 ~ 21:10 BODY COMBAT MAYU	マスターズ 【要登録者】				ヨガ							
21:00								平 山							

😊

プログラムが変更となりました。

😊 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