

ウイング スタジオプログラム

2021.6.21~7.11

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------------------------------|--------|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--|
| | 休 館 | | | | | |
| 9:30~(30分) 初心者エアロ 北風 | | 9:30~(45分) 初級エアロ 武市 | 9:30~(15分) ストレッチ | 9:30~(20分) ポールストレッチ ※定員18名 | 9:30~(20分) 引き締めサーキット | 9:30~(45分) リメイクボディ 北口 |
| 10:30~(45分) フットケアコンディショニング 小松 | | 10:45~(45分) ゆがみ調整エクササイズ 北口 | 10:15~(45分) 太極拳 宮本 | 10:30~(45分) 上級エアロ 田中 | 10:30~(45分) はじめてのエアロ 清水 | 10:45~(45分) 中級エアロ 中村 |
| 11:45~(30分) 初級エアロ 小松 | | 12:00~(30分) ボクシングファイト 谷口 | 11:30~(45分) 中級エアロ 武市 | 12:00~(45分) 楽しくフラダンス 林 | 11:45~(45分) 骨盤ヨガ Yumi | 12:00~(45分) ZUMBA KOHEI |
| 12:50~(45分) リラックスヨガ 田中 | | 13:00~(30分) リズムコンディショニング 谷口 | 13:00~(45分) ダンスビート Yumi | 13:15~(20分) ストレッチ | 13:00~(45分) コリオミックス(初級) 麻美 | 13:15~(45分) リフレッシュヨガ 慎太郎 |
| 14:05~(45分) 中級エアロ 田中 | | 14:00~(45分) ピラティス 大澤 | 14:15~(45分) 初級エアロ 山本 | 14:15~(45分) 初・中級エアロ 安原 | 14:15~(45分) コアシェイプ 吉野 | 14:30~(20分) ストレッチ |
| 18:00~(45分) フリースタイルエアロ 丸岡 | | 18:00~(45分) パワーヨガ 西原 | 18:00~(45分) 初・中級エアロ 坂本 | 18:00~(45分) ヒーリングヨガ 巳波 | 18:00~(45分) ボクシングファイト 谷口 | 全レッスン定員制 事前予約制ですので、あらかじめ窓口にてご予約をお取りください。 入室はレッスン開始10分前からです。 入室時に、手指のアルコール消毒をお願いします。 |
| 19:15~(35分) ZUMBA 高井 | | 19:05~(45分) 中・上級エアロ 西原 | 19:05~(45分) ビューティピラティス 金谷 | 19:05~(45分) エキサイトパーベル 吉野 | 19:05~(45分) ストリートダンス Yuzu | |
| | | | | | | |