

ウイング スタジオプログラム

2022.4月～

月	火	水	木	金	土	日
	休 館 日					
9:30～(30分) 初心者エアロ 北風		9:30～(45分) 初中級エアロ 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		新 12:00～(45分) リフレッシュエクササイズ KAZE 北風	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		新 13:15～(30分) 初級エアロ 北風	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 種田
14:05～(45分) 中級エアロ 田中		14:15～(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
18:30～(45分) フリースタイルエアロ 丸岡		18:30～(45分) パワーヨガ 西原	18:30～(45分) 初中級エアロ 坂本	18:30～(45分) ヒーリングヨガ 巳波	18:00～(45分) ボクシングファイト 石原	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。
19:45～(45分) ZUMBA 高井		19:45～(45分) 中上級エアロ 西原	19:45～(45分) ビューティピラティス 金谷	変更 19:45～(45分) ストリートダンス Yuzu		