

ウイング スタジオプログラム

2022.6月～

月	火	水	木	金	土	日
	休 館	9:30～(45分) 初中級エアロ 武市 (定員20名)	9:30～(15分) ストレッチ (定員24名)	9:30～(20分) ポールストレッチ (定員18名)	新 9:30～(45分) はじめてのエアロ 清水 (定員20名)	9:30～(45分) リメイクボディ 北口 (定員24名)
9:30～(30分) 初心者エアロ 北風 (定員20名)		10:15～(45分) 太極拳 宮本 (定員20名)	10:30～(45分) 上級エアロ 田中 (定員20名)	新 10:45～(20分) 引き締めサーキット (定員20名)	10:45～(45分) 中級エアロ 中村 (定員20名)	
10:30～(45分) フットケアコンディショニング 小松 (定員24名)		10:45～(45分) ゆがみ調整エクササイズ 北口 (定員24名)	11:30～(45分) 中級エアロ 武市 (定員20名)	12:00～(45分) 楽しくフラダンス 林 (定員20名)	11:45～(45分) 骨盤ヨガ Yumi (定員24名)	12:00～(45分) ZUMBA KOHEI (定員20名)
11:45～(30分) 初級エアロ 小松 (定員20名)		12:00～(45分) リフレッシュエクササイズ KAZE 北風 (定員24名)	13:00～(45分) ダンスビート Yumi (定員20名)	13:15～(20分) ストレッチ (定員24名)	13:00～(45分) コリオミックス(初級) 麻美 (定員20名)	13:15～(45分) リフレッシュヨガ 種田 (定員24名)
12:50～(45分) リラックスヨガ 田中 (定員24名)		13:15～(30分) 初級エアロ 北風 (定員20名)	14:15～(45分) 初級エアロ 山本 (定員20名)	14:15～(45分) 初中級エアロ 安原 (定員20名)	14:15～(45分) コアシェイプ 吉野 (定員20名)	14:30～(20分) ストレッチ (定員24名)
14:05～(45分) 中級エアロ 田中 (定員20名)		14:15～(45分) ピラティス 大澤 (定員24名)				
18:30～(45分) フリースタイルエアロ 丸岡 (定員20名)		18:30～(45分) パワーヨガ 西原 (定員24名)	18:30～(45分) 初中級エアロ 坂本 (定員20名)	18:30～(45分) ヒーリングヨガ 巳波 (定員24名)	18:00～(45分) ボクシングファイト 石原 (定員20名)	事前予約制 ご予約はフロントにて 承っております
19:45～(45分) ZUMBA 高井 (定員20名)		19:45～(45分) 中上級エアロ 西原 (定員20名)	19:45～(45分) ビューティピラティス 金谷 (定員24名)	19:45～(45分) ストリートダンス Yuzu (定員20名)		
					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。	