

ウイング スタジオプログラム

2018. 10~12

	月	火	水	木	金	土	日		
9:00	9:15 ラジオ体操		9:15 ラジオ体操	9:15 ラジオ体操	9:15 ラジオ体操	9:15 ラジオ体操	9:15 ラジオ体操	9:00	
10:00	9:30~(45分) 初心者エアロ 北風 180kcal	休館日	9:30~(60分) 初中級エアロ 武市 330kcal	9:30~(20分) ポールストレッチ (定員 20名)	9:45~(30分) バランスディスク (定員 30名)	9:45~(20分) 引き締めサーキット	9:45~(45分) ゆがみ調整エクササイズ 北口 135kcal (定員 40名)	10:00	
11:00	10:30~(60分) フットケアコンディショニング 片山 120kcal (定員 40名)		10:45~(45分) ゆがみ調整エクササイズ 北口 135kcal (定員 40名)	10:15~(60分) 太極拳 宮本 240kcal	10:30~(60分) 上級エアロ 田中 480kcal	10:30~(60分) 初級エアロ 小林 300kcal	10:45~(60分) 中級エアロ 中村 360kcal	11:00	
12:00	11:45~(45分) 初級エアロ 片山 225kcal		12:00~(45分) ボクシングファイト 谷口 315kcal	11:45~(60分) 中級エアロ 武市 360kcal	12:15~(30分) アロマストレッチ	11:45~(60分) 骨盤ヨガ Yumi 180kcal (定員 35名)	12:15~(30分) アロマストレッチ	12:00	
13:00	12:50~(60分) リラックスヨガ 田中 120kcal (定員 35名)		13:00~(45分) ウォーク&ボール 清水 135kcal (定員 35名)	13:00~(60分) ダンスビート Yumi 330kcal	13:00~(60分) 楽しくフラダンス 林 210kcal	13:00~(60分) コリオミックス(初級) 麻美 330kcal	13:00~(60分) リフレッシュヨガ 慎太郎 180kcal (定員 35名)	13:00	
14:00	14:00~(60分) 中級エアロ 田中 420kcal		14:00~(60分) ピラティス 大澤 180kcal (定員 35名)	14:15~(45分) 初級エアロ 山本 225kcal	14:10~(60分) 初中級エアロ 安原 330kcal	14:15~(45分) コアシェイプ 吉野 270kcal	14:10~(60分) ZUMBA 中川 780kcal	14:00	
15:00								15:00	
16:00									16:00
18:00									18:00
19:00	18:30~(60分) 上級エアロ 丸岡 480kcal		18:30~(45分) パワーヨガ 西原(愛) 135kcal	18:30~(45分) 初中級エアロ 坂本 248kcal	18:30~(50分) ヒーリングヨガ 已波 150kcal (定員 35名)	18:00~(45分) ボクシングファイト 谷口 315kcal	サービスプログラム 全ての方がご利用になれます		19:00
20:00	19:45~(45分) ZUMBA 高井 585kcal		19:30~(60分) 中上級エアロ 西原(愛) 450kcal	19:30~(60分) ビューティピラティス 金谷 180kcal (定員 35名)	19:45~(45分) エキサイトバーベル 吉野 270kcal (定員 20名)	19:00~(45分) ストリートダンス 亮太郎 315kcal	スタジオプログラム 定期の方はご利用になれません	初心者向けプログラム	20:00
21:00							ジム内スタッフレッスンは 別途ジムレッスン表を ご確認ください。	21:00	