

# ウイング スタジオプログラム

2020.10~

月	火	水	木	金	土	日	
	休 館			変更	変更		
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) バランスディスク	9:30~(20分) リズム体操	9:30~(20分) 引き締めサーキット	9:45~(30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 片山		変更	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 片山			11:45~(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			12:00~(30分) ボクシングファイト 谷口		13:00~(45分) コアミックス(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			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	変更		
			14:00~(45分) ピラティス 大澤	変更	変更	変更	
				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	変更
							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		日	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 谷口	全レッスン定員20名  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	19:45~(45分) エキサイトバーベル 吉野	19:15~(45分) ストリートダンス 亮太郎		