

# ウイング スタジオプログラム

2021.10~

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		変更	11:30~(45分) 中級エアロ 武市		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~(45分) ボクシングファイト 谷口	変更		12:00~(45分) 楽しくフラダンス 林	
		13:15~(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	新 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		変更	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	14:30~(20分) ストレッチ
					18:00~(45分) ボクシングファイト 谷口	
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		
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 Yuzu	

**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。