

# ウイング スタジオプログラム

2021.8.2~8.31

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		12:00~(30分) ボクシングファイト 谷口	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		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	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 慎太郎
14:05~(45分) 中級エアロ 田中		14:00~(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
18:00~(45分) フリースタイルエアロ 丸岡		18:00~(45分) パワーヨガ 西原	18:00~(45分) 初中級エアロ 坂本	18:00~(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	<b>全レッスン定員制</b>  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。
19:15~(35分) ZUMBA 高井		19:05~(45分) 中上級エアロ 西原	19:05~(45分) ビューティピラティス 金谷	19:05~(45分) エキサイトバーベル 吉野	19:05~(45分) ストリートダンス Yuzu	