

# ウイング スタジオプログラム

2023.10月～

月	火	水	木	金	土	日	
	休 館 日				新		
9:30～(30分) 初心者エアロ 北風 (定員26名)		9:30～(45分) 初中級エアロ 武市 (定員26名)	9:30～(15分) ストレッチ (定員26名)	9:30～(20分) ポールdeリフレッシュ (定員18名)	9:30～(45分) はじめてのエアロ ※清水 / 西原 (定員26名)	9:30～(45分) リメイクボディ 北口 (定員26名)	
10:30～(45分) フットケアコンディショニング 小松 (定員26名)		10:45～(45分) ゆがみ調整エクササイズ 北口 (定員26名)	10:15～(45分) 太極拳 宮本 (定員26名)	10:30～(45分) 上級エアロ 田中 (定員26名)	10:45～(20分) 引き締めサーキット (定員26名)	10:45～(45分) 中級エアロ 中村 (定員26名)	
11:45～(30分) 初級エアロ 小松 (定員26名)		12:00～(45分) リフレッシュエクササイズ KAZE 北風 (定員26名)	11:30～(45分) 中級エアロ 武市 (定員26名)	12:00～(45分) 楽しくフラダンス 林 (定員26名)	11:45～(45分) 骨盤ヨガ Yumi (定員26名)	新	
12:50～(45分) リラックスヨガ 田中 (定員26名)		13:15～(30分) 初級エアロ 北風 (定員26名)	13:00～(45分) からだリセットヨガ Yumi (定員18名)	13:15～(20分) ストレッチ (定員26名)	13:00～(45分) コリオミックス(初級) 麻美 (定員26名)	12:00～(45分) ※サルセッション/ZUMBA ※Miharu / JUN (定員26名)	
14:05～(45分) 中級エアロ 田中 (定員26名)		14:15～(45分) ピラティス 大澤 (定員26名)	14:15～(45分) 初級エアロ 山本 (定員26名)	新	14:15～(45分) コアシェイプ 吉野 (定員26名)	13:15～(45分) リフレッシュヨガ 種田 (定員26名)	
						14:30～(20分) ストレッチ (定員26名)	
18:30～(45分) フリースタイルエアロ 丸岡 (定員26名)		18:30～(45分) パワーヨガ 西原 (定員26名)	18:30～(45分) 初中級エアロ 坂本 (定員26名)	新	18:30～(45分) ボディメイクトレーニング 岩田 (定員26名)	18:00～(45分) ボクシングファイト 週替わり (定員26名)	※週によって内容、担当が 変更となります。
19:45～(45分) ZUMBA 高井 (定員26名)		19:45～(45分) 中上級エアロ 西原 (定員26名)	19:45～(45分) ビューティピラティス 金谷 (定員26名)	新	19:45～(45分) HIP HOP 前川 (定員26名)	※ 奇数週 / 偶数週 (左側記載) (右側記載)	
						新	全レッスン事前予約制
						ご予約はフロントにて 承っております	