

# ウイング スタジオプログラム

2023.4月～

月	火	水	木	金	土	日
	休 館 日	9:30～(45分) 初中級エアロ 武市 (定員23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 (定員23名)	9:30～(45分) リメイクボディ 北口 (定員26名)
9:30～(30分) 初心者エアロ 北風 (定員23名)		10:15～(45分) 太極拳 宮本 (定員24名)	10:30～(45分) 上級エアロ 田中 (定員23名)	10:45～(20分) 引き締めサーキット (定員24名)	10:45～(45分) 中級エアロ 中村 (定員23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)	11:30～(45分) 中級エアロ 武市 (定員23名)	12:00～(45分) 楽しくフラダンス 林 (定員24名)	11:45～(45分) 骨盤ヨガ Yumi (定員26名)	12:00～(45分) ※サルセッション/ZUMBA Miharu / MIE (定員23名)
11:45～(30分) 初級エアロ 小松 (定員23名)		12:00～(45分) リフレッシュエクササイズ KAZE 北風 (定員24名)	13:00～(45分) ダンスビート Yumi (定員23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23名)	13:15～(45分) リフレッシュヨガ 種田 (定員26名)
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23名)	14:15～(45分) 初級エアロ 山本 (定員23名)	14:15～(45分) 初級エアロ 週替わり (定員23名)	14:15～(45分) コアシェイプ 吉野 (定員24名)	14:30～(20分) ストレッチ (定員26名)
14:05～(45分) 中級エアロ 田中 (定員23名)		14:15～(45分) ピラティス 大澤 (定員26名)		18:30～(45分) ボディメイクトレーニング 伊藤 (定員24名)	18:00～(45分) ボクシングファイト 石原 (定員23名)	※奇数週にサルセッション 偶数週にZUMBAを行います
18:30～(45分) フリースタイルエアロ 丸岡 (定員23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23名)	19:45～(45分) ビューティピラティス 金谷 (定員26名)	19:45～(45分) ソウルダンス 伊藤 (定員23名)	全レッスン事前予約制
19:45～(45分) ZUMBA 高井 (定員23名)		19:45～(45分) 中上級エアロ 西原 (定員23名)	19:45～(45分) ビューティピラティス 金谷 (定員26名)			ご予約はフロントにて 承っております