

ウイング スタジオプログラム

2024.4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) | 新 9:30～(45分) はじめてのエアロ 週替わり (定員26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26名) | | 10:15～(45分) 太極拳 宮本 (定員26名) | 新 10:30～(45分) 中上級エアロ 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) | |
| 10:30～(45分) ボディケアコンディショニング 小松 (定員26名) | | 11:30～(45分) 中級エアロ 武市 (定員26名) | 新 12:00～(45分) 楽しくフラダンス 内藤 (定員26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 / JUN (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) | | | 13:00～(45分) コリオミックス(初級) 麻美 (定員26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) | | |
| 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 石原 (定員26名) | 14:30～(20分) ストレッチ (定員26名) | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | 18:00～(45分) ボクシングファイト 野口 (定員26名) | ※週によって内容、担当が 変更となります。 |
| 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) | | 18:30～(45分) ボディメイクトレーニング 岩田 (定員26名) | ※ 奇数週 / 偶数週 (左側記載) (右側記載) | |
| 19:45～(45分) ZUMBA 高井 (定員26名) | | 新 19:45～(45分) 中級エアロ 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) | | 19:45～(45分) HIP HOP 前川 (定員26名) | 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 | | |