

# ウイング スタジオプログラム

2025.1月～

月	火	水	木	金	土	日
	休 館 日	9:30～(45分) リフレッシュエクササイズ KAZE 北風 (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 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)
10:45～(45分) Be FREE DANCE MIWA (定員26名)		9:30～(45分) 初中級エアロ 武市 (定員26名)	10:15～(45分) 太極拳 宮本 (定員26名)	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 木村 (定員26名)
12:00～(20分) ストレッチ (定員26名)		12:00～(45分) 体幹/バランストレーニング 柴田 (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 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)
12:50～(45分) リラックスヨガ 田中 (定員26名)		13:00～(45分) からだリセットヨガ Yumi (定員18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)	13:15～(45分) リフレッシュヨガ 種田 (定員26名)
14:05～(45分) 中級エアロ 田中 (定員26名)		13:15～(30分) 初心者エアロ 柴田 (定員26名)	14:15～(45分) 初級エアロ 山本 (定員26名)	14:15～(45分) 初中級エアロ 木村 (定員26名)	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)
		14:15～(45分) ピラティス 大澤 (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)	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) アクティブフロー 岩田 (定員26名)	※週によって内容、担当が 変更となります。  ※ 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)		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) ストリートダンス yU (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