

# ウイング スタジオプログラム

2025.4月～

月	火	水	木	金	土	日
<p><b>新</b> 9:30～(45分) </p> <p>筋膜ストレッチエクササイズ 北風 (定員26名)</p> <p>10:45～(45分) </p> <p>Be FREE DANCE MIWA (定員26名)</p> <p>12:00～(20分) </p> <p>ストレッチ (定員26名)</p> <p>12:50～(45分) </p> <p>リラククスヨガ 田中 (定員26名)</p> <p>14:05～(45分)</p> <p>中級エアロ 田中 (定員26名)</p> <p>18:30～(45分)</p> <p>フリースタイルエアロ 丸岡 (定員26名)</p> <p>19:45～(45分)</p> <p>ZUMBA 高井 (定員26名)</p>	<p><b>休</b></p> <p><b>館</b></p> <p><b>日</b></p>	<p>9:30～(45分)</p> <p>初中級エアロ 武市 (定員26名)</p> <p>10:45～(45分) </p> <p>ゆがみ調整エクササイズ 北口 (定員26名)</p> <p>12:00～(45分) </p> <p>体幹バランストレーニング 柴田 (定員26名)</p> <p>13:15～(30分) </p> <p>初心者エアロ 柴田 (定員26名)</p> <p>14:15～(45分)</p> <p>ピラティス 大澤 (定員26名)</p> <p>18:30～(45分) </p> <p>パワーヨガ 西原 (定員26名)</p> <p>19:45～(45分)</p> <p>中級エアロ 西原 (定員26名)</p>	<p>9:30～(15分) </p> <p>ストレッチ (定員26名)</p> <p>10:15～(45分) </p> <p>太極拳 宮本 (定員26名)</p> <p>11:30～(45分)</p> <p>中級エアロ 武市 (定員26名)</p> <p>13:00～(45分) </p> <p>からだリセットヨガ Yumi (定員18名)</p> <p>14:15～(45分)</p> <p>初級エアロ 山本 (定員26名)</p> <p><b>新</b> 18:30～(45分) </p> <p>Be FREE DANCE MIWA (定員26名)</p> <p>19:45～(45分) </p> <p>ビューティピラティス 金谷 (定員26名)</p>	<p>9:30～(20分) </p> <p>ポールdeリフレッシュ (定員18名)</p> <p>10:30～(45分)</p> <p>中上級エアロ 田中 (定員26名)</p> <p>12:00～(45分) </p> <p>楽しくフラダンス 内藤 (定員26名)</p> <p>13:15～(20分) </p> <p>ストレッチ (定員26名)</p> <p>14:15～(45分)</p> <p>初中級エアロ 木村 (定員26名)</p> <p>18:30～(45分) </p> <p>ボディメイクトレーニング 岩田 (定員26名)</p> <p>19:45～(45分)</p> <p>ストリートダンス yU (定員26名)</p>	<p>9:30～(45分) </p> <p>はじめてのエアロ 週替わり (定員26名)</p> <p>10:45～(20分) </p> <p>引き締めサーキット (定員26名)</p> <p>11:45～(45分)</p> <p>骨盤ヨガ Yumi (定員26名)</p> <p>13:00～(45分)</p> <p>コリオミックス(初級) 麻美 (定員26名)</p> <p><b>新</b> 14:15～(45分) </p> <p>ボクシングシェイプ MAMI (定員26名)</p> <p>18:00～(45分)</p> <p>アクティブフロー 岩田 (定員26名)</p>	<p>9:30～(45分) </p> <p>リメイクボディ 北口 (定員26名)</p> <p>10:45～(45分)</p> <p>中級エアロ 木村 (定員26名)</p> <p>12:00～(45分)</p> <p>※サルセーション/ZUMBA ※Miharu / JUN (定員26名)</p> <p>13:15～(45分)</p> <p>リフレッシュヨガ 種田 (定員26名)</p> <p>14:30～(20分) </p> <p>ストレッチ (定員26名)</p> <p>※週によって内容、担当が 変更となります。</p> <p>※ 奇数週 / 偶数週 (左側記載) (右側記載)</p> <p><b>全レッスン事前予約制</b></p> <p>ご予約はフロントにて 承っております</p>