

2021

6月

June

気軽に
参加できる

ウイングオンラインフィットネス

W Fitness Club WING
ONLINE FITNESS

配信スケジュール

<レッスンのジャンル>

筋トレ系

脂肪燃焼系

ヨガ系

コンディショニング

無料レッスン

※ **見逃し×** のマークが付いているプログラムは生配信のみのプログラムです。後からの視聴はできません。

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
					10:00~10:30 本堂 リフレッシュヨガ	16:00~16:30 清野 体幹トレーニング
6	7	8	9	10	11	12
14:30~15:00 細川 キックボクシング 見逃し×	14:00~14:30 清野 コンディショニング (肩こり)		11:00~11:30 細川 体幹(腹筋・背筋) トレーニング		10:00~10:30 本堂 朝の健康体操	15:00~15:45 本堂 ZUMBA® 見逃し×
13	14	15	16	17	18	19
弘前店配信 13:30~14:00 工藤(大) キックボクシング 見逃し×		弘前店配信 15:00~15:30 田中 ピラティス 見逃し×	19:00~19:30 中村(彩) はじめてエアロ		20:00~20:30 天内 コンディショニング (腰痛・肩こり)	Youtube Live配信 14:30~15:15 清野 リフレッシュヨガ 見逃し×
20	21	22	23	24	25	26
月1回イベント 14:00~14:45 清野 「シェイプアップ講座」 ※エクササイズもあります。 見逃し×		お子様向け(無料) 18:00~18:45 中村(彩) 「キッズリズムダンス」 ※保護者の方も一緒にどうぞ 見逃し×			10:00~10:30 本堂 リフレッシュヨガ	15:00~15:30 天内 キックボクシング 16:00~16:30 天内 コンディショニング (腰痛・肩こり)
27	28	29	30			
弘前店配信 13:30~14:00 工藤(福) はじめてエアロ 見逃し×	弘前店配信 21:00~21:30 工藤(大) ストレッチヨガ 見逃し×		19:00~19:30 中村(彩) はじめてエアロ			

申し込みの流れ

当日までにフロントでお申込をお願いします。

レッスンの前日と当日にお客様のアドレスに招待URLが届きます。

招待URLから入室。「Zoom」が開いてレッスン開始。

ウイングからのメールを受信
できるように設定をお願い
します。

ご不明な点はスタッフに
お問い合わせ下さい。

6月はウイング弘前から配信があります。皆様の参加をお待ちしております。

弘前店担当スタッフ



工藤 大輔



田中 葵



工藤 瑠華