

10月はトレーニング系が盛りだくさん!

2021

10月
October

気軽に
参加できる

ウイングオンラインフィットネス

配信スケジュール

Fitness Club WING

ONLINE FITNESS

<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	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	14:45~15:15 清野 下半身トレーニング					16:00~16:30 天内 コンディショニング (身体の歪み)
10	11	12	13	14	15	16
見逃し× 弘前店配信 16:00~16:45 工藤 キックボクシング			11:30~12:00 細川 上半身トレーニング		20:00~20:30 天内 コンディショニング (身体の歪み)	
17	18	19	20	21	22	23
		見逃し× お子様向け(無料) 18:00~18:30 堀子 「キッズリズムダンス」	14:30~15:00 赤坂 はじめてエアロ		見逃し× 弘前店配信 20:15~20:45 工藤 HIIT	
24	25	26	27	28	29	30
16:00~16:45 天内 キックボクシング	14:45~15:15 清野 上半身トレーニング		見逃し× 弘前店配信 17:30~18:00 田中 ウエストシェイブ			15:30~16:00 本堂 体幹トレーニング
31						

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。

10月はウイング弘前からの配信があります。
皆様の参加をお待ちしております。

弘前店担当スタッフ

今月のおススメのレッスン: 10日(日)「キックボクシング」です!



工藤 大輔



田中 葵

10日(日)のキックボクシングは45分間行います。
しっかり動くので脂肪燃焼に最適!ご参加をお待ちしています。