

11月はトレーニング系が盛りだくさん!

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

2021 11月

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	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			14:30~15:00 赤坂 はじめてエアロ			
7	8	9	10	11	12	13
青森店配信 15:15~15:45 世永 ひたすら腹筋教室 見逃し×	14:45~15:15 清野 下半身トレーニング				20:00~20:30 天内 コンディショニング (身体の歪み)	
14	15	16	17	18	19	20
青森店配信 15:15~15:45 工藤 STRONG NATION® 見逃し×			11:30~12:00 細川 上半身トレーニング			16:00~16:30 本堂 コンディショニング (身体の歪み)
21	22	23	24	25	26	27
青森店配信 15:15~15:45 工藤 ZUMBA® 見逃し×			11:30~12:00 細川 体幹トレーニング			16:00~16:30 天内 キックボクシング
28	29	30				
青森店配信 15:15~15:45 工藤 リフレッシュヨガ 見逃し×	14:45~15:15 清野 体幹トレーニング					

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。

11月はウイング青森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。

青森店担当スタッフ

おすすめのレッスン♪: 「30分の燃焼系エクササイズ!STRONG NATION®」



世永 貴子



工藤 良太

<STRONG NATION®>

音楽と効果音が動きと同期した新感覚のインターバルトレーニングです。楽しみながら本格的なトレーニングが行える、新しい形のHighインパクトなワークアウトです。