

12月はトレーニング系が盛りだくさん!

2021



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

コンディショニング

※ **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 1	木 2	金 3	土 4
5	6	7	8	9	10	11
弘前店配信 16:00~16:30 工藤(大) キックボクシング 見逃し×			11:30~12:00 細川 上半身トレーニング (胸・背中)		10:00~10:30 本堂 コンディショニング (身体の歪み)	
12	13	14	15	16	17	18
	14:45~15:15 清野 下半身トレーニング (太もも・お尻)	弘前店配信 14:45~15:15 工藤(瑠) 体幹トレーニング 見逃し×	14:30~15:00 赤坂 はじめてエアロ			
19	20	21	22	23	24	25
16:30~17:00 細川 キックボクシング			11:30~12:00 細川 下半身トレーニング (太もも・お尻)			16:00~16:30 本堂 コンディショニング (身体の歪み)
26	27	28	29	30	31	
弘前店配信 16:00~16:30 工藤(瑠) 体幹トレーニング 見逃し×	14:45~15:15 清野 上半身トレーニング (胸・背中)					

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。

12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

おすすめのレッスン②: 姿勢改善! 脂肪燃焼! 「体幹トレーニング」



工藤 大輔



工藤 瑠華

筋肉のバランスを整えてカラダ全体の安定性を高めよう!
不良姿勢の改善や、ケガの予防、筋力向上によるカラダの引き締め効果が期待できます!