

お正月太り解消に！

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	木	金	土
						1
						休館日
2	3	4	5	6	7	8
休館日	休館日					16:00~16:30 本堂 コンディショニング
9	10	11	12	13	14	15
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 下半身トレーニング (太もも・お尻)		11:30~12:00 細川 腹筋集中トレーニング			
16	17	18	19	20	21	22
青森店配信 15:15~15:45 嵯峨 ひたすら腹筋教室 見逃し×			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)
23	24	25	26	27	28	29
青森店配信 15:15~15:45 工藤 STRONG NATION® 見逃し×	14:45~15:15 清野 上半身トレーニング (胸・背中)					
30	31					
青森店配信 15:15~15:45 工藤 ひたすら腹筋教室 見逃し×						

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。

1月はウイング青森からの配信もあります。  
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:お正月太り解消に！ひたすら腹筋教室！



嵯峨 真実



工藤 良太

STRONG NATION®は燃焼系のプログラムになります！  
強度は少し高めですが、汗をかきたい方は是非お試しください。  
ジャンプ動作を回避したい方はひたすら腹筋教室がお勧めです。