

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

2022  
HAPPY NEW YEAR!



<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 休館日	3 休館日	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15 16:00~16:30 本堂 コンディショニング
16 青森店配信 15:15~15:45 工藤 リフレッシュヨガ 見逃し×	17 14:45~15:15 清野 下半身トレーニング (太もも・お尻)	18	19 11:30~12:00 細川 腹筋集中トレーニング	20	21	22 16:00~16:30 本堂 コンディショニング (身体の歪み)
23 青森店配信 15:15~15:45 嵯峨 ひたすら腹筋教室 見逃し×	24 14:45~15:15 清野 上半身トレーニング (胸・背中)	25	26	27	28	29
30 青森店配信 15:15~15:45 工藤 ひたすら腹筋教室 見逃し×	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。

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<sup>①</sup>: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。