

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

W 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 1	水 2	木 3	金 4	土 5
6	7	8	9	10	11	12
青森店配信 15:15~15:45 工藤 ひらすら腹筋教室 見逃し×			11:30~12:20 細川 上半身トレーニング (胸・背中)			16:00~16:30 本堂 コンディショニング
13	14	15	16	17	18	19
青森店配信 15:15~15:45 工藤 STRONG NATION® 見逃し×	14:45~15:15 清野 腹筋集中トレーニング					16:00~16:30 天内 キックボクシング
20	21	22	23	24	25	26
青森店配信 15:15~15:45 工藤 マットエクササイズ 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 腹筋集中トレーニング
27	28					
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 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。

2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。

おすすめのレッスン♪: 雪かきの疲れをリフレッシュ♪
『リフレッシュヨガ』

青森店担当スタッフ

工藤 良太



STRONG NATION®は短時間で
燃焼したい方にお勧めです！
6日、20日、27日は
ジャンプ動作のないプログラムに
なりますので音が気になる方も
安心してご参加出来ます。