

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 青森店配信 15:15~15:45 工藤 リフレッシュヨガ 見逃し× | 10 14:45~15:15 清野 下半身トレーニング (太もも・お尻) | 11 | 12 11:30~12:00 細川 腹筋集中トレーニング | 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 嵯峨 ひたすら腹筋教室 見逃し× | 17 | 18 | 19 11:30~12:00 細川 下半身トレーニング (太もも・お尻) | 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 工藤 STRONG NATION® 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：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。