

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 1	水 2	木 3	金 4	土 5
6	7	8	9	10	11	12
<b>青森店配信</b> 15:15~15:45 工藤 ひらすら腹筋教室 <b>見逃し×</b>						16:00~16:30 本堂 コンディショニング
13	14	15	16	17	18	19
<b>青森店配信</b> 15:15~15:45 工藤 STRONG NATION® <b>見逃し×</b>	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
<b>青森店配信</b> 15:15~15:45 工藤 マットエクササイズ <b>見逃し×</b>			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					
<b>青森店配信</b> 15:15~15:45 工藤 リフレッシュヨガ <b>見逃し×</b>	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。

## 青森店担当スタッフ



工藤 良太

## 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』

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。