

Studio Program Time Schedule

2022

5 月



フィットネスクラブ
WING

弘前

	MON 月曜日	TUE 火曜日	WED 水曜日	THU 木曜日	FRI 金曜日	SAT 土曜日	SUN 日曜日		
	Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム		Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム		Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム		Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム		
10:00	Studio	Studio	Studio	休館日	Studio	Studio	Studio	Gym	
10:30	10:30~11:15 瑠華 エアロ初級	10:30~11:15 小野 ラテンで踊ろう	10:30~11:15 仁美 JAZZ		10:30~11:15 K-POP 6・20日 小野 みんなのエアロ 13・27日 下山	10:30~11:15 仁美 ZUMBA	10:30~11:15 ファンクラス (別紙参照)		
11:00					11:15 スマール クラス				
11:30	11:45~12:15 幹汰 ゆがみ改善	11:45~12:30 仁美 3日 REEJAM 10日 リフレッシュヨガ 17日 エアロ中級 24日 ステップ初級 31日 ZUMBA	11:45~12:15 阿保 筋トレ		11:45~12:25 下山 ボール	11:45~12:30 仁美 パワフルヨガ	11:45~12:30 ファンクラス (別紙参照)		
12:00		12:15 スマール クラス	12:15 スマール クラス		12:15 スマール クラス	12:15 スマール クラス	12:15 スマール クラス		
12:30	12:45~13:30 下山 ステップ&ボール		12:45~13:30 小野 エアロ初級		13:00~13:45 仁美 6・20日 美芽育体操 13・27日 ピラティス				
13:00	※有酸素運動と筋トレを 行うクラスです	13:00~13:45 仁美 3日 スモールボール 10日 エアロ初級 17日 ピラティス 24日 美芽育体操 31日 ボール	14:00~14:30 幹汰 ゆがみ改善						
13:30									
14:00									
14:30									
15:00									
15:30									
18:00									
18:30			18:30~19:00 仁美 みんなのステップ						
19:00	19:00~19:45 阿保 バーベル	19:00~19:45 下山 ステップ&ボール	19:30~20:15 仁美 ZUMBA	19:00~19:45 瑠華 エアロ初級	19:00~19:45 仁美 オリジナルエアロ				
19:30	19:30 スマール クラス	19:30 スマール クラス	19:30 スマール クラス	19:30 スマール クラス	19:30 スマール クラス	19:30 スマール クラス			
20:00		※有酸素運動と筋トレを 行うクラスです							
20:30									
21:00									

コロナウイルス感染防止対策としまして、密集防止・クラス間の十分な換気時間の確保が必須となりますので、定員設定・クラス時間短縮・クラス減少の措置を行います。会員の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願い致します。尚、今後の状況に応じて通常タイムテーブルに変更致します。



Pool Program Time Schedule

2022

5

年 月



弘前

	MON 月曜日	TUE 火曜日	WED 水曜日	THU 木曜日	FRI 金曜日	SAT 土曜日	SUN 日曜日	
	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	
10:00				休 館 日				
10:30								
11:00	11:00~12:00 徳田 スイムクリニック	11:00~12:00 阿保 初級	11:00~11:30 手塚 はじめてクロール 11:30~12:00 手塚 はじめて平泳ぎ			11:00~12:00 瑠華 上級		11:00~12:00 ファンクラス① (別紙参照)
11:30								
12:00	12:00~12:30 瑠華 シェイプアクア							
12:30								
13:00							12:30~13:30 蒔田 中級	
13:30	13:15~14:15 阿保 足ひれで泳ごう	13:15~14:15 蒔田 中級	13:15~14:15 下山 上級			13:15~14:15 手塚 中級		13:00~14:00 ファンクラス② (別紙参照)
14:00							13:30~14:30 下山 初級	
14:30		14:15~14:45 蒔田 アクアウォーク	14:15~14:45 下山 アクアウォーク			14:15~14:45 瑠華 アクアウォーク		
15:00								
15:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00	19:30~20:30 下山 中級	19:30~20:30 蒔田 競泳倶楽部				19:30~20:30 藤田 初級		
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

Fitness Club WING

<https://www.fc-wing.co.jp/>

※平日の16:00~19:00 土曜日の15:30~18:30の間はスイミングスクールの為、フリーコースは1コースの開放となります