

Studio Program Time Schedule

2022

6

年 月



フィットネスクラブ
ウイング

十和田

	MON 月曜日 Studio/Gym	TUE 火曜日 Studio/Gym	WED 水曜日 Studio/Gym	THU 木曜日 Studio/Gym	FRI 金曜日 Studio/Gym	SAT 土曜日 Studio/Gym	SUN 日曜日 Studio/Gym	
11:00	定員20名 11:00~11:45 赤坂 エアロ初級	定員20名 11:15~11:45 中村 エアロ入門	定員20名 11:00~11:45 天内 Group Centergy®	定 休 日	定員20名 11:15~12:00 赤坂 エアロ初級	定員20名 11:00~11:30 中村 エアロ入門	定員20名 ※日曜のレッスンの スケジュールは別紙を ご覧ください	
11:30								
12:00	定員20名 12:15~13:00 清野 リフレッシュヨガ	定員20名 12:15~12:45 天内 ステップ入門	定員20名 12:15~13:00 斉藤 ZUMBA®			定員20名 12:30~13:00 赤坂 ゆがみ改善	定員20名 12:00~12:45 天内 キックボクシング	
12:30								
13:00	定員20名 13:30~14:00 天内 パンプアップ	定員20名 13:15~14:00 天内 ZUMBA®	定員20名 13:30~14:15 池田 ステップ中級			定員20名 13:30~14:00 細川 キックボクシング	定員20名 13:15~13:45 清野 部位別トレーニング	
13:30								
14:00		定員20名 14:30~15:00 細川 ゆがみ改善	定員20名 14:45~15:15 赤坂 ゆがみ改善			定員20名 14:30~15:10 池田 ステップ初級	定員20名 14:15~15:00 清野 リフレッシュヨガ	
14:30								
15:00								
15:30								
18:00	定員20名 18:15~18:45 清野 サーキット	定員20名 18:30~19:15 細川 エアロ初級	定員20名 18:15~18:45 中村 エアロ入門			定員20名 18:15~18:45 天内 ステップ初級	定員20名 17:15~17:45 中村 ゆがみ改善	
18:30								
19:00	定員20名 19:15~20:00 天内 Group Centergy®	定員20名 19:45~20:15 細川 ゆがみ改善	定員20名 19:15~20:00 細川 キックボクシング&筋トレ			定員20名 19:15~20:00 斉藤 コンビネーションエアロ	定員20名 18:15~19:00 中村 エアロ初級	
19:30								
20:00	定員20名 20:30~21:15 天内 ZUMBA		定員20名 20:30~21:15 斉藤 ダンスエアロ			定員20名 20:30~21:15 斉藤 ZUMBA®		
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

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っています。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。



ウイング
「スモールクラス」

「スモールクラス」とは…
ジムのストレッチスペースで短時間(15分間)で部分的なトレーニングをします。詳しくはスタッフへ!

2022

6

年 月



フィットネスクラブ

ウイング

十和田

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

Pool

Pool

Pool

Pool

Pool

Pool

水泳教室/アクアプログラム

水泳教室/アクアプログラム

水泳教室/アクアプログラム

水泳教室/アクアプログラム

水泳教室/アクアプログラム

水泳教室/アクアプログラム

水泳教室/アクアプログラム

10:00											10:00
10:30											10:30
11:00											11:00
11:30	11:00~12:00 山下 中級	11:00~12:00 堀子 上級	11:00~12:00 赤坂 初級	11:00~12:00 赤坂 中級	11:00~12:00 山下 上級						11:30
12:00											12:00
12:30	12:15~12:45 堀子 水中歩行	12:15~12:45 流水水中歩行 中村(翔)	12:15~13:00 赤坂 ワンポイントレッスン			12:15~12:45 清野 水中歩行				12:00~12:45 ファンクラス ※週ごとに担当が変わります。	12:30
13:00											13:00
13:30	13:15~14:15 清野 初級	13:00~14:00 清野 中級	13:15~13:45 細川 水中歩行			13:00~14:00 天内 中級		13:00~14:00 堀子 初級	13:00~14:00 細川 中級		13:30
14:00											14:00
14:30		14:00~15:00 赤坂 マスターズ	14:00~15:00 中村(翔) 初級			14:00~15:00 天内 上級					14:30
15:00											15:00
15:30											15:30
18:00											18:00
18:30											18:30
19:00											19:00
19:30	19:00~20:00 堀子 初級	19:00~20:00 中村 中級	19:00~19:30 天内 初級			19:00~20:00 細川 中級					19:30
20:00			19:30~20:00 天内 シェイプアクア								20:00
20:30											20:30
21:00											21:00
21:30											21:30
22:00											22:00

定 休 日

日曜日 ファンクラス 6月 日程表

6月スタジオ ファンクラス			
日程	実施時間	内容	担当
5日	11:00~11:45	リフレッシュヨガ	清野
12日	11:00~11:40	ステップ 初級	池田
19日	11:00~11:45	ゆがみ改善	細川
26日	11:00~11:45	エアロ 初級	赤坂

日曜日 ファンクラス 6月 日程表

6月プール ファンクラス			
日程	実施時間	内容	担当
5日	12:00~12:45	平泳ぎ 中級	細川
12日	12:00~12:45	クロール 初級	堀子
19日	12:00~12:45	バタフライ 中級	中村
26日	12:00~12:45	背泳ぎ 初級	堀子

6 月 成人スイミングレッスン 練習種目予定表

	時間	クラス	担当	1 週目	2 週目	3 週目	4 週目	5 週目
月	11:00	中級	山下	バタフライ+クロール	背泳ぎ+クロール	平泳ぎ+クロール	クロール	
	11:00	上級	堀子	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	
	13:15	初級	清野	バタフライのキック	平泳ぎのキック	クロール	背泳ぎ	
	19:00	初級	堀子	クロール	バタフライのキック	背泳ぎ	平泳ぎのキック	
火	11:00	初級	赤坂	平泳ぎ	平泳ぎ	平泳ぎ	平泳ぎ	
	13:00	中級	清野	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	
	14:00	マスターズ	赤坂	バタフライ+クロール	背泳ぎ+クロール	平泳ぎ+クロール	4種目	
	19:00	中級	中村	バタフライ	4種目	平泳ぎ	4種目	
水	11:00	中級	赤坂	背泳ぎ	背泳ぎ	背泳ぎ	背泳ぎ	背泳ぎ
	11:00	上級	山下	4種目	4種目	4種目	4種目	4種目
	14:00	初級	中村	平泳ぎ	平泳ぎ	クロール	クロール	平泳ぎ+クロール
	19:00	初級	天内	クロール	クロール	クロール	クロール	クロール
金	13:00	中級	天内	クロール	クロール	クロール	クロール	
	14:00	上級	天内	平泳ぎ	平泳ぎ	平泳ぎ	平泳ぎ	
	19:00	中級	細川	バタフライ+背泳ぎ	背泳ぎ+平泳ぎ	平泳ぎ+クロール	4種目	
土	13:00	初級	堀子	クロール	バタフライのキック	背泳ぎ	平泳ぎのキック	
	13:00	中級	細川	バタフライ+背泳ぎ	背泳ぎ+平泳ぎ	平泳ぎ+クロール	4種目	

※練習種目は、その日の参加メンバーやその他状況により急遽変更になる場合がございます。

皆様のご参加 お待ちしております！！