Studio Program Time Schedule

2022 年 8 月 ～

フィットネスクラブ ウイング 十和田

MON 月曜日 Studio/Gym

Studio	Gym
定員20名 11:00～11:45 赤坂 エアロ初級	11:15 スモールクラス
定員20名 12:15～13:00 清野 リフレッシュヨガ	13:05 スモールクラス
定員20名 13:30～14:00 天内 パンプアップ	
定員20名 18:15～18:45 清野 サーキット	18:50 スモールクラス
定員20名 19:15～20:00 天内 Group Centergy®	20:05 スモールクラス
定員20名 20:30～21:15 天内 ZUMBA®	

TUE 火曜日 Studio/Gym

Studio	Gym
定員20名 11:15～11:45 中村 エアロ入門	11:30 スモールクラス
定員20名 12:15～12:45 天内 ステップ入門	
定員20名 13:15～14:00 天内 ZUMBA®	14:05 スモールクラス
定員20名 14:30～15:00 細川 ゆがみ改善	
定員20名 18:30～19:15 細川 エアロ初級	19:20 スモールクラス
定員20名 19:45～20:15 細川 ゆがみ改善	

WED 水曜日 Studio/Gym

Studio	Gym
定員20名 11:00～11:45 天内 Group Centergy®	
定員20名 12:15～13:00 斉藤 ZUMBA®	13:05 スモールクラス
定員20名 13:30～14:15 池田 ステップ中級	14:20 スモールクラス
定員20名 14:45～15:15 赤坂 ゆがみ改善	
定員20名 18:15～18:45 中村 エアロ入門	18:50 スモールクラス
定員20名 19:15～20:00 細川 キックボクシング＆筋トレ	20:05 スモールクラス
定員20名 20:30～21:15 斉藤 ダンスエアロ	

THU 木曜日 Studio/Gym

定休日

FRI 金曜日 Studio/Gym

Studio	Gym
定員20名 11:15～12:00 赤坂 エアロ初級	11:15 スモールクラス
定員20名 12:30～13:00 赤坂 ゆがみ改善	
定員20名 13:30～14:00 細川 キックボクシング	14:05 スモールクラス
定員20名 14:30～15:10 池田 ステップ初級	
定員20名 18:15～18:45 天内 ステップ入門	18:50 スモールクラス
定員20名 19:15～20:00 斉藤 コンビネーションエアロ	20:05 スモールクラス
定員20名 20:30～21:15 斉藤 ZUMBA®	

SAT 土曜日 Studio/Gym

Studio	Gym
定員20名 11:00～11:30 中村 エアロ入門	
定員20名 12:00～12:45 天内 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	13:55 スモールクラス
定員20名 14:15～15:00 清野 リフレッシュヨガ	
定員20名 17:15～17:45 中村 ゆがみ改善	
定員20名 18:15～19:00 中村 エアロ初級	19:05 スモールクラス

SUN 日曜日 Studio/Gym

Studio	Gym
定員20名 ※日曜のレッスンのスケジュールは別紙をご覧下さい	11:50 スモールクラス

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。

短時間でトレーニング！

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年 8月 ～ フィットネスクラブ ウイング 十和田

Fitness Club WING

	MON 月曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	TUE 火曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	WED 水曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	THU 木曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	FRI 金曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	SAT 土曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	SUN 日曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム
10:00				定休日			
10:30							
11:00	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		11:15～12:00 清野 水慣れ		
12:00	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	12:15～12:45 赤坂 シェイプアクア	12:00～12:45 ファンクラス ※週ごとに担当が変わります。
13:00	13:15～14:15 源波 初級	13:00～14:00 清野 中級	13:15～13:45 源波 シェイプアクア		13:00～14:00 天内 中級	13:00～14:00 堀子 初級 13:00～14:00 細川 中級	
14:00		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		
15:00							
15:30							
18:00							
18:30							
19:00	19:00～20:00 堀子 初級	19:00～20:00 中村 中級	19:00～19:30 天内 初級 19:30～20:00 天内 シェイプアクア		19:00～20:00 源波 中級		
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

日曜日　ファンクラス　8月　日程表

8月スタジオ　ファンクラス			
日程	実施時間	内容	担当
7日	11:00～11:45	エアロ　初級	赤坂
14日		定休日	
21日	11:00～11:40	ステップ　初級	池田
28日	11:00～11:45	ゆがみ改善	細川

日曜日　ファンクラス　8月　日程表

8月プール　ファンクラス			
日程	実施時間	内容	担当
7日	12:00～12:45	シェイプアクア	源波
14日		定休日	
21日	12:00～12:45	種目は来てからのお楽しみに	☆堀子
28日	12:00～12:45	水中歩行	中村

8　月　　成人スイミングレッスン　練習種目予定表

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

※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もございます。

皆様のご参加　お待ちしております！！