

Studio Program Time Schedule

2022

8

年 月



フィットネスクラブ
WING

五所川原

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
スタジオ/ショートプログラム

Studio
スタジオ/ショートプログラム

Studio
スタジオ/ショートプログラム

Studio
スタジオ/ショートプログラム

Studio
スタジオ/ショートプログラム

Studio
スタジオ/ショートプログラム

Studio
スタジオ/ショートプログラム

10:00										10:00
10:30										10:30
11:00	11:00~11:40 工藤 エアロ初級	10:45~11:30 小倉 パワフルヨガ	11:10~11:40 新岡 マットエクササイズ	11:10~11:50 泉 マットエクササイズ	11:00~11:45 小倉 ステップ入門	11:00~11:45 工藤 エアロ入門 + マットエクササイズ				11:00
11:30										11:30
12:00	12:10~12:50 泉 マットエクササイズ	12:00~12:30 小倉 マーシャルアーツ	12:10~12:50 工藤 バーベルサーキット	12:20~12:50 泉 エアロ入門	12:15~13:00 小倉 パワフルヨガ					12:00
12:30										12:30
13:00	12:55~13:10 泉 スモールクラス				13:05~13:20 新岡 スモールクラス					13:00
13:30										13:30
14:00										14:00
14:30										14:30
15:00										15:00
15:30										15:30
18:00										18:00
18:30										18:30
19:00	19:00~19:45 工藤 脂肪燃焼		18:40~18:55 工藤 スモールクラス	18:50~19:20 小倉 マーシャルアーツ	18:40~18:55 工藤 スモールクラス					19:00
19:30			19:00~19:45 工藤 オリジナルエアロ		19:00~19:45 工藤 シェイプサーキット					19:30
20:00										20:00
20:30				19:50~20:30 小倉 パワフルヨガ						20:30
21:00										21:00

休館日

14:10~15:00
キッズリズムダンス

15:30~16:20
キッズダンス

新型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要となりますので、定員の設置・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掛け致しますが、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

8

年 月



五所川原

	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							
10:30							
11:00	11:00~12:00 初級 相馬 中級 蒔田 上級 田中	11:00~11:45 アクアウォーキング	11:00~11:45 田中 アクアウォーキング	11:00~12:00 山形 初めてバタフライ	11:00~12:00 初級 田中 中級 会津 上級 蒔田	11:00~12:00 会津 上級	休館日
11:30							
12:00	12:00~12:30 工藤 アクアビクス	11:50~12:20 FUNクラス 内容は別紙にてご案内します	11:45~12:30 田中 初級45	12:00~12:45 蒔田 アクアウォーキング	12:00~12:45 会津 アクアウォーキング	12:00~12:30 工藤 アクアビクス	
12:30							
13:00		12:20~12:50 FUNクラス 内容は別紙にてご案内します		12:00~12:30 12:30~13:00 山形 パーソナル レッスン		12:30~13:00 田中 初級30	
13:30							
14:00			13:15~14:15 蒔田 中・上級				
14:30							
15:00							
15:30	フリースイミング利用時間 月・水~金 10:00~16:00 18:30~21:00 土 11:00~14:00 18:30~21:00 火 10:00~21:00 終日利用可能						
18:00							
18:30							
19:00	19:00~20:00 会津 上級		19:00~20:00 蒔田 中級	19:00~20:00 会津 初級			
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							