

Studio Program
Time Schedule

2023 年 12 月



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		Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム		Studio スタジオ	
10:00	Studio	Studio	Gym	Studio	Gym	休館日		Studio	Gym	Studio	Gym	Studio	10:00
10:30			10:30 スモールクラス		10:30 スモールクラス				10:30 スモールクラス				10:30
11:00	11:00~11:30 齋藤 健康体操(30分)	11:10~11:40 世永 マットエクササイズ(30分)		11:00~11:40 山口 1~3週目 健康体操(40分) 4週目 太極舞(40分)	10:30 スモールクラス			11:00~11:30 高森 エアロ入門(30分)		11:00~11:30 世永 マットエクササイズ(30分)			11:00
11:30												11:30~12:00 ファンクラス	11:30
12:00	12:00~12:30 齋藤 エアロ入門(30分)	12:10~12:40 世永 エアロ入門(30分)		12:00~12:40 山口(40分) エアロ入門&スクワット				12:00~12:40 阿保 ZUMBA®(40分)		12:00~12:40 世永 ZUMBA®(40分)			12:00
12:30													12:30
13:00	定員24名 13:00~13:40 齋藤 ステップ初級(40分)	13:10~13:50 工藤 ZUMBA®(40分)		13:00~13:45 立崎 Disco80'(45分)				定員24名 13:10~13:50 阿保 ステップ初級(40分)			12:40 スモールクラス	12:30~13:10 ファンクラス	13:00
13:30										13:10~13:55 工藤 リフレッシュヨガ(45分)			13:30
14:00	14:10~14:40 山口 エアロ入門(30分)	定員24名 14:20~14:50 世永 ステップ入門(30分)		定員24名 14:15~14:45 世永 ステップ入門(30分)				14:20~15:00 工藤 ZUMBA®(40分)		14:15~14:55 山口 やさしいダンスエアロ(40分)		14:00~14:40 ファンクラス	14:00
14:30													14:30
15:00	15:00~15:45 山口 リフレッシュヨガ(45分)	定員16名 15:20~15:50 世永 ゆがみ改善(30分)	14:45 スモールクラス	15:15~15:45 阿部 エアロ入門(30分)	14:50 スモールクラス			15:30~16:00 齋藤 エアロ入門(30分)	15:05 スモールクラス	15:10~15:40 山口 1・3週目 ストレッチ(30分) 2・4週目 太極舞(30分)		14:45 スモールクラス	15:00
15:30													15:30
16:00											15:40 スモールクラス		16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30										キッズリズムダンス 工藤 (スクール会員限定)			17:30
18:00	18:00~18:30 山口 ボール(30分)	18:00~18:45 齋藤 エアロ初級(45分)		18:00~18:30 高森 筋トレ(30分)				定員24名 18:00~18:30 工藤 ステップ入門(30分)		キッズダンス 工藤 (スクール会員限定)			18:00
18:30													18:30
19:00	定員24名 19:00~19:40 齋藤 ステップ初級(40分)	19:00~19:45 工藤 STRONG NATION®(45分)		19:00~19:40 山口 脂肪燃焼(40分)				19:00~19:40 世永 ZUMBA®(40分)		19:00~19:45 齋藤(45分) 1・2週目 STRONG NATION® 3・4週目 エアロ初級			19:00
19:30													19:30
20:00			19:40 スモールクラス	20:00~20:30 高森 キックボクシング(30分)				20:00~20:30 ファンクラス(30分)			19:45 スモールクラス		20:00
20:30													20:30
21:00								1日 リフレッシュヨガ 工藤 8日 美尻エクササイズ 世永 15日 STRONG NATION® 齋藤 22日 STRONG NATION® 齋藤 ※15日・22日は45分					21:00
21:30													21:30
22:00													22:00

AQUA Program
Time Schedule

2023

12

年

月



フィットネスクラブ

ウイング 青森

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						10:00
10:30		10:15~11:00 笹森 1・3・5週目 スイムクリニック 2・4週目 スタート・ターン				10:30
11:00	10:30~11:30 阿部 スイミング会員 限定クラス中級		10:30~11:30 平山 スイミング会員 限定クラス中級			11:00
11:30		11:00~12:00 笹森 最上級		10:30~11:00 阿部 水中歩行		11:30
12:00	11:30~12:30 阿部 中級		11:45~12:45 阿部 中級	11:00~11:30 阿部 クロールマスター	11:00~12:00 三上 中級	12:00
12:30	12:00~12:30 工藤 アクアピクス	12:00~13:00 平山 中級	12:00~12:30 笹森 背泳ぎマスター	11:30~12:30 阿部 上級	12:00~13:00 平山 最上級	12:30
13:00	12:30~13:30 田中 上級	12:30~13:00 笹森 バタフライマスター	12:30~13:00 笹森 クロールマスター			13:00
13:30	13:00~13:30 笹森 平泳ぎマスター	13:00~13:30 平山 水中レクリエーション			13:00~13:30 阿部 水中レクリエーション	13:30
14:00						14:00
14:30	14:00~15:00 平山 中級	14:00~14:30 笹森 クロールマスター	14:00~14:30 平山 スタート・ターン	14:00~14:45 阿部 レベルアップ4泳法	14:00~15:00 阿部 中級	14:30
15:00	15:00~16:00 平山 スイミング会員 限定クラス中級	14:30~15:30 工藤 初級	14:30~15:30 平山 上級			15:00
15:30						15:30
16:00						16:00
16:30						16:30
17:00						17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30	19:00~20:00 平山 上級&最上級	19:00~20:00 平山 初級	19:00~20:00 阿部 中級	19:00~20:15 三上 最上級		19:30
20:00						20:00
20:30						20:30
21:00						21:00
21:30						21:30
22:00						22:00

休館日

※週によって初級・中級・上級が
入れ替わります。(別紙参照)

2023年12月 日曜日ファンクラス
～ スタジオ ～

3日	11:30～12:00	リフレッシュヨガ	工藤
	12:30～13:10	ZUMBA®	工藤
	14:00～14:45	ステップサーキット	世永
10日	11:30～12:10	ローインパクトエアロ	山口
	12:30～13:00	ピラティス	山口
	14:00～14:30	ステップ入門	齋藤
17日	11:30～12:00	ステップ入門	高森
	12:30～13:30	STRONG NATION®	齋藤
	14:00～14:45	エアロ初級	齋藤
24日	11:30～12:00	マットエクササイズ	世永
	12:30～13:00	ピラティス	山口
	15:40～16:10	リフレッシュヨガ	工藤

※24日14:00クラスはスタジオイベントのため15:40～開始します。

～ プール ～

3日	12:00～13:00	中級	平山
	13:00～14:00	上級	平山
10日	12:00～13:00	初級	平山
	13:00～14:00	中級	阿部
	14:00～15:00	上級	阿部
17日	12:00～13:00	中級	工藤
	13:00～14:00	上級	工藤
	14:00～15:00	最上級	阿部
24日	12:00～13:00	上級	平山
	13:00～14:00	最上級	平山
	14:00～15:00	初級	阿部
	15:00～15:30	水中レク	阿部

※3日14:00クラスはプールイベントのため24日15:00へ移動となります。