

Studio Program Time Schedule

2023

12

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	
	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/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	Studio	Gym	Studio	Gym	Studio	Gym	Studio	Gym	Studio	Gym	Studio	Gym
10:00														
10:30														
11:00	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 1・15日 小野 みんなのエアロ 8・22日 下山		10:30~11:15 仁美 ZUMBA		10:30~11:15 ファンクラス (別紙参照)	
11:30		11:15 スモール クラス		11:15 スモール クラス		11:15 スモール クラス				11:15 スモール クラス				
12:00	11:45~12:15 幹汰 ゆがみ改善		11:45~12:30 仁美 5日 ピラティス 12日 REEJAM 19日 リフレッシュヨガ 26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)	
12:30		12:15 スモール クラス		12:15 スモール クラス		12:15 スモール クラス								
13:00	12:45~13:30 下山 ステップ&ボール				12:45~13:30 小野 エアロ初級									
13:30	※有酸素運動と筋トレを 行うクラスです		13:00~13:45 仁美 5日 ボール 12日 スモールボール 19日 ステップ初級 26日 美芽育体操		14:00~14:30 幹汰 ゆがみ改善				13:00~13:45 仁美 1・15日 美芽育体操 8・22日 ピラティス					
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
18:00														
18:30														
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		18:30~19:00 仁美 みんなのステップ				19:00~19:45 瑠華 マットエクササイズ		19:00~19:45 仁美 オリジナルエアロ			
19:30		19:30 スモール クラス		19:30 スモール クラス		19:30 スモール クラス				19:30 スモール クラス		19:30 スモール クラス		
20:00														
20:30														
21:00														

休館日



Pool Program Time Schedule

2023

12

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 はじめて背泳ぎ			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			11:30~12:00 手塚 はじめて平泳ぎ					
12:00	12:00~12:30 瑠華 シェイプアクア	12:00~13:00 阿保 スイミング会員限定クラス (有料)						
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			14:30~15:30 蒔田 スイミング会員限定クラス (有料)					
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