

十和田

<https://www.fc-wing.co.jp/>

2023

12

年

~

月



フィットネスクラブ

ウイング

十和田

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

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

11:00~12:00
見崎
中級11:00~12:00
堀子
上級12:15~12:45 本堂
アクアピクス13:00~14:00
源波
初級14:00~15:00
源波
限定クラス
(有料)19:00~20:00 堀子
初級11:00~12:00
赤坂
初級12:15~12:45
流水水中歩行
中村13:00~14:00
清野
中級14:00~15:00
赤坂
マスターズ19:00~20:00 見崎
中級11:00~12:00 赤坂
中級 11:00~12:00 三浦(捷)
上級12:15~13:00
赤坂
ワンポイントレッスン13:15~13:45
三浦(捷)
水中歩行14:00~15:00
三浦(捷)
初級19:00~19:30 源波
初級19:30~20:00 源波
シェイプアクア定
休

日

11:15~12:00 清野
水慣れ12:15~12:45 清野
水中歩行13:00~14:00
中村
中級14:00~15:00 中村
上級 14:00~15:00 堀子
限定クラス
(有料)19:00~20:00 源波
中級12:15~12:45 赤坂
シェイプアクア13:00~14:00 堀子
初級 13:00~14:00 細川
中級19:00~20:00
堀子
限定クラス
(有料)11:00~12:00
パーソナルレッスン
(有料)
週ごとに担当が変わります。12:00~12:45
ファンクラス
※週ごとに担当が変わりま
す。16:00~16:30
パーソナルレッスン
(有料)
週ごとに担当が変わります。

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

日曜日 ファンクラス 12月 日程表

12月スタジオ ファンクラス

日程	実施時間	内容	担当
3日	11:00～11:45	ゆがみ改善	細川
10日	11:00～11:45	エアロ入門&筋トレ	八戸
17日	11:00～11:45	エアロ入門&ストレッチ	見崎
24日	11:00～11:45	エアロ 初級	赤坂
31日		休館日	

日曜日 ファンクラス 12月 日程表

12月プール ファンクラス

日程	実施時間	内容	担当
3日	12:00～12:45	アクアビクス	赤坂
10日	12:00～12:45	平泳ぎ 中級	中村
17日	12:00～12:45	クロール 初級	堀子
24日	12:00～12:45	背泳ぎ 初級	三浦
31日		休館日	

12 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	見崎	背泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	クロール	
	11:00	上級	堀子	バタフライ+背泳ぎ	背泳ぎ+平泳ぎ	平泳ぎ+クロール	4種目	
	13:00	初級	源波	4種目のキック	4種目のキック+クロ	4種目のキック+背	4種目+クロ+背	
	19:00	初級	堀子	クロール	クロール+バタのキック	背泳ぎ	背泳ぎ+平のキック	
火	11:00	初級	赤坂	クロール	クロール	クロール	クロール	
	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	2023スペシャルメニュー	
	19:00	中級	見崎	バタフライ+背泳ぎ	背泳ぎ+クロール	平泳ぎ+クロール	4種目	
水	11:00	中級	赤坂	背泳ぎ	背泳ぎ	背泳ぎ	背泳ぎ	
	11:00	上級	三浦	クロール	4種目	クロール	4種目	
	12:15	ワンポイント	赤坂	足のストレッチとキック	足のストレッチとキック	足のストレッチとキック	足のストレッチとキック	
	14:00	初級	三浦	背泳ぎ	背泳ぎ	平のキック+クロール	平のキック+クロール	
	19:00	初級	源波	クロール+バタのキック	クロール+バタのキック	背泳ぎ+平のキック	背泳ぎ+平のキック	
金	13:00	中級	中村	バタフライ	バタフライ	バタフライ	バタフライ	
	14:00	上級	中村	バタフライ+クロール	4種目	背泳ぎ+平泳ぎ	4種目	
	19:00	中級	源波	4種目	4種目	4種目	4種目	
土	13:00	初級	堀子	クロール	クロール+バタのキック	背泳ぎ	背泳ぎ+平のキック	
	13:00	中級	細川	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	

※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！！