Studio Program Time Schedule

2024年 3月～

フィットネスクラブ ウイング 八戸

MON 月曜日 Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム

Studio	Gym
10:30～11:15 吉田 ラテンエクスプレス®	11:30 スモール
12:00～13:00 佃 太極拳	12:30 スモール
13:15～14:00 田沢 ステップ入門＆筋トレ	14:00 スモール
18:15～19:00 毛利 エアロ初級	19:00 スモール
19:15～20:00 大石 DISCO	
20:15～21:00 水野 キックボクシング ＆筋トレ	

TUE 火曜日 Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム

Studio	Gym
10:30～11:20 吉田 コンビネーションエアロ	10:30 スモール
11:30～12:00 毛利 ウォーキング	12:00 スモール
12:15～13:00 大石 DISCO	13:30 スモール
13:15～14:00 滝田 ソフトフラ	
18:45～19:15 小松 エアロ入門	19:15 スモール
19:30～20:15 田沢 ピラティス	
20:30～21:10 田沢 ステップ初級	

WED 水曜日 Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム

Studio	Gym
10:15～10:45 林﨑 ゆがみ改善	
11:00～11:45 泥濘 エアロ入門＆筋トレ	11:15 スモール
12:15～13:00 田沢 ピラティス	12:30 スモール
13:15～14:00 吉田 ラテンエクスプレス®	14:15 スモール
18:15～19:15 田沢 みんなのエアロ	19:00 スモール
19:30～20:00 大石 ZUMBA®	
20:15～21:00 吉田 リフレッシュヨガ	

THU 木曜日 Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム

Studio	Gym
10:30～11:15 水野 エアロ初級	10:30 スモール
12:00～12:45 廣谷 ルーシーダットン	12:15 スモール クラス
13:15～14:00 田沢 ローインパクト	14:00 スモール
18:15～19:00 佐々木 エアロ初級	
19:15～20:00 滝田 煌伎匠	19:30 スモール
20:15～21:00 滝田 ソフトフラ	

FRI 金曜日 Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム

Studio	Gym
10:15～10:45 水野 太極舞	
11:15～12:15 大石 FUNK	11:15 スモール
12:30～13:15 瀬川 リフレッシュヨガ	13:15 スモール クラス
13:30～14:15 廣谷 ヒップエクササイズ	15:30 スモール
18:15～19:00 廣谷 ルーシーダットン	19:00 スモール
19:15～20:00 田沢 ローインパクト	
20:15～21:00 大石 HIP HOP	

SAT 土曜日 Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム

Studio	Gym
10:15～10:45 田沢 腰痛体操	
11:00～11:40 田沢 ステップ初級	11:30 スモール
12:00～12:30 毛利 パンプアップ	12:30 スモール
12:50～13:30 大石 ZUMBA®	
13:45～14:30 吉田 リフレッシュヨガ	14:45 スモール
18:30～19:00 エアロ入門 板橋 （ナイト会員参加OK）	
19:15～19:45 林﨑 パンプアップ	
20:00～20:40 水野 ZUMBA®	20:00 スモール

SUN 日曜日 Studio スタジオ/ショートプログラム

Studio
11:00～11:45 ファンクラス ※週ごとにプログラムが変わります
13:15～14:00 ファンクラス ※週ごとにプログラムが変わります

Pool Program Time Schedule

2024 年 3 月 ～

フィットネスクラブ ウイング 八戸

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
11:00～11:50 板橋 上級	11:00～11:50 佐々木 初級	11:00～11:50 沼畑・中村・小田桐 中級・上級・最上級	12:10～13:00 小田桐 フィンスイミング30 パドルスイミング20	11:00～11:50 林﨑 初級	11:00～11:50 小田桐 最上級	11:00～11:45 水中歩行＆初級 ※週ごとに担当が変わります。
11:00～11:50 毛利 最上級	11:00～11:50 小田桐 中級	12:10～12:40 大石 アクアビクス	13:30～14:10 沼畑 ワンポイント 中・上級	11:00～11:50 中山 中級	11:15～11:45 林﨑 水中歩行	13:30～14:15 中級 ※週ごとに担当が変わります。
12:00～12:30 板橋 水中歩行	12:15～12:45 山本 シェイプアクア	13:00～13:30 沼畑 水中歩行	14:30～15:20 中村・林﨑・小田桐 中級・上級・最上級	12:10～12:40 田畑 ウェーブアクア	12:15～12:45 林﨑 シェイプアクア	14:30～15:15 上級 ※週ごとに担当が変わります。
12:45～13:15 水野 アクアビクス	13:00～13:30 山本 水中歩行	13:30～14:00 沼畑 ワンポイント初級	15:30～16:20 中村 スイミング限定クラス 中級	13:00～13:30 中山 水中歩行	13:00～13:50 佐々木 初級	
14:30～15:20 中山・山本・小田桐 初級・中級・上級	13:30～14:00 山本 初歩	14:00～14:50 毛利 スイミング限定クラス 初級		13:30～14:00 中山 初歩	13:10～14:00 林﨑 中級	
					13:20～14:10 沼畑 上級	
19:00～19:50 板橋 初級	19:00～19:50 毛利 最上級	19:00～19:40 沼畑 ワンポイント 中・上級	19:00～19:50 林﨑 初級	19:00～19:30 山本 シェイプアクア		
19:00～19:50 佐々木 中・上級			19:00～19:50 中村 中・上級			
20:00～20:30 板橋 水中歩行			20:00～20:30 林﨑 水中歩行			

＜自由水泳利用時間＞

日中	10:00～16:00		10:00～16:00		10:00～15:00		10:00～22:00		10:00～16:00		11:00～14:00		10:00～18:00
夜	18:30～22:00		18:30～22:00		18:30～22:00				18:30～22:00		18:30～22:00		

３月　日曜日プログラム

日曜日の営業時間は10:00～18:00までとなります。（サザンウイング利用時間は17:30まで）

◎トレーニングジム　10:00～18:00　　◎フリースイミング　10:00～18:00
◎ご家族の方のご利用時間（フリースイミング）　13:00～17:00　※プール更衣室をご利用ください。

＊3月3日は、休館日となります。

＊水中歩行＆スイム初級クラス（45分）　11:00～11:45　となります。

10日

	10:30	11:00	30	45	12:00	15	30	45	13:00	15	30	45	14:00	15	30	45	15:00	15:15	17:00
プール		水中歩行＆スイム初級（45分）（クロール）中村										スイム中級（クロール）中村				スイム上級（平泳ぎ）中村			
スタジオ		ステップ入門　45分 十筋トレ　田沢									ピラティス　45分 田沢								

17日

	10:30	11:00	15	30	45	12:00	15	30	45	13:00	15	30	45	14:00	15	30	45	15:00	15:15	17:00
プール		水中歩行＆スイム初級（45分）（背泳ぎ）林﨑											スイム中級（背泳ぎ）林﨑				スイム上級（バタフライ）林﨑			
スタジオ		ソフトフラ　45分 滝田										煌伎匠　45分 滝田								

＊煌伎匠→武道をオマージュしながら、音楽に合わせてカタを行います。
カッコ良く自分磨きが出来る格闘技、アクション系エクササイズです。

24日

	10:30	11:00	15	30	45	12:00	15	30	45	13:00	15	30	45	14:00	15	30	45	15:00	15:15	17:00
プール		水中歩行＆スイム初級（45分）（クロール）中山											スイム中級（平泳ぎ）中山				スイム上級（クロール）中山			
スタジオ		リフレッシュヨガ　45分 吉田										ラテンエクスプレス コンサルサ®　45分　吉田								

31日　＊3月31日のフリースイミングは、11：00～となります。

	10:30	11:00	15	30	45	12:00	15	30	45	13:00	15	30	45	14:00	15	30	45	15:00	15:15	17:00
プール		水中歩行＆スイム初級（45分）（背泳ぎ）毛利											スイム中級（バタフライ）毛利				スイム上級（背泳ぎ）毛利			
スタジオ		太極舞　45分 水野										ZUMBA®　40分 水野								