

Pool Program Time Schedule

2024

4

年 月



フィットネスクラブ
ウイング

五所川原

	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							休館日	
10:30				10:30~11:00 山形 パーソナルレッスン				
11:00	11:00~12:00 中級 会津 上級 田中		11:00~12:00 田中 初・中級	11:00~12:00 山形 初めてクロール	11:00~12:00 初級 田中 上級 会津	11:00~12:00 秋元 上級		
11:30								
12:00	12:00~12:30 秋元 シェイプアクア	12:00~12:45 アクアウォーキング	12:00~12:45 田中 アクアウォーキング	12:00~12:45 秋元 アクアウォーキング	12:00~13:00 会津 中級	12:00~12:30 天内 アクアピクス		
12:30	12:30~13:30 会津 初級			12:00~13:00 山形 スイミング会員 限定クラス		12:30~13:00 田中 初級30		
13:00			13:00~14:00 秋元 上級					
13:30								
14:00								
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 藤田 初めて背泳ぎ				19:00~20:00 秋元 上級			
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								

Studio Program Time Schedule

2024 年 4 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
	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							
10:30							
11:00	11:05~11:35 秋元 エアロ入門	11:00~11:45 小倉 パワフルヨガ	11:05~11:45 新岡 バーベルサーキット	11:00~11:30 秋元 エアロ入門	11:05~11:50 小倉 ステップ入門	11:05~11:50 天内 オリジナルエアロ	休館日
11:30	11:35~11:50 秋元 スモールクラス			11:35~11:50 秋元 スモールクラス			
12:00	12:00~12:40 新岡 マットエクササイズ	12:00~12:30 小倉 マーシャルアーツ	12:00~12:30 阿部 エアロ入門	12:00~12:40 新岡 マットエクササイズ			
12:30					12:10~12:55 小倉 パワフルヨガ		
13:00							
13:30							
14:00							
14:30						14:10~15:00 キッズリズムダンス	
15:00							
15:30						15:30~16:20 キッズダンス	
18:00							
18:30			18:40~18:55 水木 スモールクラス		18:40~18:55 天内 スモールクラス	18:00~18:45 天内 キックボクシング	
19:00	19:00~19:40 新岡 バーベルサーキット		19:00~19:30 秋元 エアロ入門	19:00~19:30 小倉 マーシャルアーツ	19:00~19:45 天内 オリジナルエアロ		
19:30				19:45~20:30 小倉 パワフルヨガ			
20:00							
20:30							
21:00							