

# Studio Program Time Schedule

2024 年 4 月 ~



# 十和田

	MON 月曜日 Studio/Gym	TUE 火曜日 Studio/Gym	WED 水曜日 Studio/Gym	THU 木曜日 Studio/Gym	FRI 金曜日 Studio/Gym	SAT 土曜日 Studio/Gym	SUN 日曜日 Studio/Gym		
11:00									
11:30	11:00~11:45 赤坂 エアロ初級	11:15~11:45 八戸 エアロ入門	11:00~11:45 本堂 リフレッシュヨガ	定 休 日	11:15~12:00 赤坂 エアロ初級	11:00~11:30 三浦(捷) エアロ入門	※日曜のレッスンの スケジュールは別紙を ご覧下さい	10:30 スモール クラス	
12:00									
12:30	12:15~13:00 清野 リフレッシュヨガ	12:15~12:45 赤坂 ゆがみ改善	12:15~13:00 本堂 ZUMBA®			12:15~12:45 赤坂 ゆがみ改善		12:00~12:45 本堂 Group Fight	
13:00									
13:30	13:30~14:00 本堂 パンプアップ	13:15~14:00 赤坂 ZUMBA®	13:30~14:00 細川 キックボクシング			13:00~13:40 本堂 ステップ初級		13:15~14:00 本堂 ZUMBA®	
14:00									
14:30		14:15~15:00 清野 リフレッシュヨガ	14:30~15:00 赤坂 ゆがみ改善			14:00~14:30 堀子 エアロ入門		14:30~15:00 細川 ゆがみ改善	
15:00									
15:30									
18:00								17:15~17:45 毛利 ゆがみ改善	
18:30	18:15~18:45 毛利 パンプアップ		18:15~19:00 毛利 エアロ初級			18:15~18:45 八戸 エアロ入門		18:00~18:45 毛利 エアロ初級	
19:00		18:30~19:15 細川 エアロ初級							
19:30	19:00~19:45 本堂 リフレッシュヨガ	19:30~20:00 細川 ゆがみ改善	19:15~20:00 細川 キックボクシング&筋トレ			19:00~19:45 本堂 Group Fight			
20:00									
20:30	20:00~20:45 本堂 ZUMBA®		20:15~20:45 細川 ゆがみ改善		20:15~21:00 本堂 ZUMBA®				
21:00									
21:30									
22:00									

2024

4

年 月



十和田

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

10:00													
10:30													
11:00													
11:30	11:00~12:00 細川 中級	11:00~12:00 堀子 上級	11:00~12:00 本堂 初級	11:00~12:00 赤坂 中級	11:00~12:00 三浦(捷) 上級				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													
12:30	12:15~12:45 赤坂 シェイプアクア	12:15~12:45 本堂 水中歩行	12:15~13:00 赤坂 ワンポイントレッスン			12:15~12:45 毛利 水中歩行		12:15~12:45 赤坂 シェイプアクア	12:00~12:45 ファンクラス ※週ごとに担当が変わります。				
13:00													
13:30	13:00~14:00 源波 初級	13:00~14:00 毛利 中級	13:15~13:45 三浦(捷) 水中歩行	定 休 日				13:00~14:00 堀子 初級	13:00~14:00 細川 中級				
14:00													
14:30	14:00~15:00 源波 限定クラス (有料)	14:00~15:00 赤坂 マスターズ	14:00~15:00 三浦(捷) 初級							14:00~15:00 本堂 上級	14:00~15:00 赤坂 限定クラス (有料)		
15:00													
15:30									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。				
18:00													
18:30													
19:00													
19:30	19:00~20:00 堀子 初級	19:00~20:00 三浦 中級	19:00~19:30 源波 初級			19:00~20:00 源波 中級		19:00~20:00 堀子 限定クラス (有料)					
20:00			19:30~20:00 源波 シェイプアクア										
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													

## 日曜日 ファンクラス 4月 日程表

4月スタジオ ファンクラス			
日程	実施時間	内容	担当
7日	11:00~11:45	エアロ入門&ストレッチ	三浦
14日	11:00~11:45	ZUMBA®	赤坂
21日	11:00~11:45	パンプアップ&ストレッチ	毛利
28日	11:00~11:45	エアロ入門&筋トレ	八戸

## 日曜日 ファンクラス 4月 日程表

4月プール ファンクラス			
日程	実施時間	内容	担当
7日	12:00~12:45	背泳ぎ 中級	細川
14日	12:00~12:45	バタフライ 初級	堀子
21日		<b>休講</b>	
28日	12:00~12:45	平泳ぎ 中級	本堂

※4月21日は、スクールのイベントの為プールのファンクラスはございません。  
お間違えの無いように宜しくお願いします。

## 4 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	細川	4種目	平泳ぎ+クロール	背泳ぎ+クロール	バタフライ+クロール	4種目
	11:00	上級	堀子	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	4種目
	13:00	初級	源波	平のキック+バタのキック	平のキック+バタのキック	平のキック+クロール	バタのキック+背泳ぎ	4種目のキック
	19:00	初級	堀子	バタフライのキック	平のキック+クロール	背泳ぎ	クロール	
火	11:00	初級	本堂	クロール	背泳ぎ	平のキック+クロール	バタのキック+背泳ぎ	クロールのターン
	13:00	中級	毛利	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ
	14:00	マスターズ	赤坂	4種目	クロール	4種目	クロール	4種目
	19:00	中級	三浦	平泳ぎ	平泳ぎ	平泳ぎ+背泳ぎ	平泳ぎ+背泳ぎ	平泳ぎ+背泳ぎ
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	スカーリング	上半身のストレッチとストローク	スカーリング	足のストレッチとキック	
	14:00	初級	三浦	平泳ぎのキック	平泳ぎのキック	平のキック+クロール	平のキック+クロール	
	19:00	初級	源波	バタのキック+クロール	バタのキック+クロール	平のキック+背泳ぎ	平のキック+背泳ぎ	
金	13:00	中級	三浦	バタフライ	バタフライ	バタフライ	バタフライ	
	14:00	上級	本堂	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	
	19:00	中級	源波	クロール	クロール	クロール	クロール	
土	13:00	初級	堀子	バタフライのキック	平のキック+クロール	背泳ぎ	クロール	
	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！！