

# Studio Program Time Schedule

2024

4 月



フィットネスクラブ  
WING

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		
10:00	Studio	Studio	Studio	休館日	Studio	Studio	Studio	10:00	
10:30									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	10:30~11:30 仁美 JAZZ			10:30~11:15 K-POP 5・19日 小野 エアロ初級 12・26日 知樹	10:30~11:15 仁美 ZUMBA	10:30~11:15 ファンクラス (別紙参照)	11:00
11:30									11:30
12:00	11:45~12:15 天内 ステップ入門	11:45~12:30 仁美 2日 ピラティス 9日 REEJAM 16日 リフレッシュヨガ 23日 ZUMBA 30日 エアロ中級	11:45~12:15 幹汰 筋トレ			11:45~12:25 天内 ボール	11:45~12:45 仁美 パワフルヨガ	11:45~12:30 ファンクラス (別紙参照)	12:00
12:30									12:30
13:00	12:45~13:15 天内 パンプアップ		12:45~13:30 小野 エアロ初級			13:00~13:45 仁美 5・19日 美芽育体操 12・26日 ピラティス			13:00
13:30									13:30
14:00		13:00~13:45 仁美 2日 ボール 9日 スモールボール 16日 ステップ初級 23日 美芽育体操 30日 ピラティス	14:00~14:30 幹汰 ゆがみ改善						14:00
14:30									14:30
15:00									15:00
15:30									15:30
18:00									18:00
18:30									18:30
19:00	19:00~19:30 天内 パンプアップ	19:00~19:45 知樹 エアロ初級	18:30~19:15 仁美 3・17日 美芽育体操 10・24日 ピラティス		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		19:00	
19:30								19:30	
20:00	19:45~20:15 天内 キックボクシング		19:30~20:15 仁美 ZUMBA					20:00	
20:30								20:30	
21:00								21:00	



# Pool Program Time Schedule

2024

4

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 平山 中級	11:00~12:00 平山 初級	11:00~11:30 手塚 はじめて背泳ぎ 11:30~12:00 手塚 はじめて平泳ぎ		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							
12:00	12:00~12:30 瑠華 シェイプアクア	12:00~13:00 平山 スイミング会員限定クラス (有料)					
12:30							
13:00						12:30~13:30 会津 中級	
13:30	13:15~14:15 瑠華 足ひれで泳ごう	13:15~14:15 蒔田 中級	13:15~14:15 平山 上級		13:15~14:15 天内 中級		13:00~14:00 ファンクラス② (別紙参照)
14:00						13:30~14:30 幹汰 初級	
14:30		14:15~14:45 蒔田 アクアウォーク	14:15~14:45 平山 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 平山 中級	19:30~20:30 蒔田 競泳倶楽部			19:30~20:30 会津 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