

# Studio Program Time Schedule

2024 年 5 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								11:00		
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	11:30 11:30 11:30		
12:00										12:00
12:30	12:15~13:00 清野 リフレッシュヨガ	12:15~12:45 本堂 ステップ入門	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		12:30
13:00										13:00
13:30	13:30~14:00 本堂 パンプアップ	13:00~13:45 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®		13:30
14:00										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		14:30
15:00										15:00
15:30										15:30
18:00								17:15~17:45 毛利 ゆがみ改善		18:00
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		18:30
19:00	19:00~19:45 本堂 リフレッシュヨガ	18:30~19:15 細川 エアロ初級								19:00
19:30		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				19:30
20:00										20:00
20:30	20:00~20:45 本堂 ZUMBA®		20:15~20:45 細川 ゆがみ改善		20:00~20:45 本堂 ZUMBA®			20:30		
21:00								21:00		
21:30								21:30		
22:00								22:00		

2024

5

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

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											
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 毛利 水中レクリエーション	12:15~13:00 赤坂 ワンポイントレッスン							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								
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								
15:00											
15:30	定休日										
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								
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 5月 日程表

5月スタジオ ファンクラス			
日程	実施時間	内容	担当
5日	11:00~11:45	ZUMBA®	赤坂
12日	11:00~11:45	エアロ入門&ストレッチ	八戸
19日	11:00~11:45	エアロ入門&筋トレ	堀子
26日	11:00~11:45	ゆがみ改善	細川

## 日曜日 ファンクラス 5月 日程表

5月プール ファンクラス			
日程	実施時間	内容	担当
5日	12:00~12:45	背泳ぎ 初級	源波
12日	12:00~12:45	バタフライ 中級	細川
19日	12:00~12:45	クロール 初級	毛利
26日	12:00~12:45	平泳ぎ 中級	三浦

# 5 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	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	
	11:00	上級	堀子	クロール	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ	
	13:00	初級	源波	クロール+平のキック	クロール+平のキック	背泳ぎ+バタのキック	背泳ぎ+バタのキック	
	19:00	初級	堀子		クロール	背泳ぎ	バタのキック+平のキック	
火	11:00	初級	本堂	クロール	クロール+平のキック	背泳ぎ	背泳ぎ+バタのキック	
	13:00	中級	毛利	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	
	14:00	マスターズ	赤坂	バタフライ+クロール	背泳ぎ+クロール	平泳ぎ+クロール	クロール	
	19:00	中級	三浦	クロール	クロール	クロール	クロール	
水	11:00	中級	赤坂	平泳ぎ	平泳ぎ	平泳ぎ	平泳ぎ	平泳ぎ
	11:00	上級	三浦	クロール	4種目	クロール	4種目	クロール
	12:15	ワンポイント	赤坂	肩甲骨の使い方①	スカーリング	肩甲骨の使い方②	スカーリング	上半身のストレッチとストローク
	14:00	初級	三浦	クロール	クロール	背泳ぎ	背泳ぎ	クロール+背泳ぎ
	19:00	初級	源波	クロール	クロール	背泳ぎ	背泳ぎ	クロール+背泳ぎ
金	13:00	中級	三浦	平泳ぎ	平泳ぎ	平泳ぎ	平泳ぎ	平泳ぎ
	14:00	上級	本堂	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	4種目
	19:00	中級	源波		バタフライ+背泳ぎ	背泳ぎ+平泳ぎ	平泳ぎ+クロール	4種目
土	13:00	初級	堀子	クロール	背泳ぎ	バタフライのキック	平泳ぎのキック	
	13:00	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	

※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がございます。

皆様のご参加 お待ちしております！！