

Studio Program Time Schedule

2024

7

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
	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	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
10:30	Gym	Gym	Gym		Gym	Gym	Gym
11:00	10:30~11:15 瑠華 オリジナルエアロ	10:30~11:15 小野 ラテンで踊ろう	10:30~11:30 仁美 JAZZ		10:30~11:15 5・19日 K-POP 小野 12・26日 エアロ初級 知樹	10:30~11:15 仁美 ZUMBA	10:30~11:15 ファンクラス (別紙参照)
11:30	11:15 スモール クラス	11:15 スモール クラス	11:15 スモール クラス		11:15 スモール クラス	11:15 スモール クラス	
12:00	11:45~12:15 天内 ステップ入門	11:45~12:30 仁美 2日 スモールボール 9日 REEJAM 16日 リフレッシュヨガ 23日 ZUMBA 30日 エアロ初級	11:45~12:15 幹汰 筋トレ		11:45~12:15 天内 キックボクシング	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)
12:30	12:15 スモール クラス	12:15 スモール クラス	12:15 スモール クラス		12:15 スモール クラス		
13:00	12:45~13:15 天内 パンプアップ	13:00~13:45 仁美 2日 キックボクシング(天内) 9日 肩こり改善 16日 ステップ初級 23日 リフレッシュヨガ 30日 ボール	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		
13:30			14:00~14:30 幹汰 ゆがみ改善				
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
18:00							
18:30							
19:00	18:30~19:15 仁美 3・17・31日 美芽育体操 10・24日 ピラティス	19:00~19:45 知樹 エアロ初級	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			
19:30	19:00~19:30 天内 パンプアップ	19:30 スモール クラス	19:30~20:15 仁美 ZUMBA	19:30 スモール クラス	19:30 スモール クラス		
20:00	19:45~20:15 天内 キックボクシング	19:30 スモール クラス					
20:30							
21:00							



Pool Program Time Schedule

2024

7

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								
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	13:30~14:30 幹汰 初級		
15:00			14:30~15:30 蒔田 スイミング会員限定クラス (有料)					
15:30	閉館							
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								