

Studio Program Time Schedule

2024

9

年 月



フィットネスクラブ
WING

青森

	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	休 館 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 スタジオ	
10:00	Studio 10:30 スモールクラス	Studio 10:30 スモールクラス	Studio 10:30 スモールクラス		Studio 10:30 スモールクラス	Studio 10:30 スモールクラス	Studio 10:30 スモールクラス	Studio 10:30 スモールクラス
11:00	11:00~11:30 齋藤 健康体操(30分)	11:10~11:40 世永 マットエクササイズ(30分)	11:00~11:40 山口 健康体操(40分)		11:00~11:30 高森 エアロ入門(30分)	11:00~11:30 世永 マットエクササイズ(30分)	11:30~12:00 ファンクラス	
12:00	12:00~12:40 齋藤 ZUMBA®(40分)	12:10~12:40 世永 エアロ入門(30分)	12:00~12:40 山口(40分) エアロ入門&スクワット		12:00~12:40 阿保(真) ボルドブラ(40分)	12:00~12:40 世永 ZUMBA®(40分)	12:30~13:10 ファンクラス	
13:00	13:00~13:45 齋藤 エアロ初級(45分)	13:10~13:40 伊藤 筋トレ&ストレッチ(30分)	13:00~13:45 立崎 Disco80'(45分)		定員24名 13:10~13:40 阿保(真) ステップ入門(30分)	定員16名 13:10~13:55 阿保(嘉) ゆがみ改善& コンディショニング(45分)	14:00~14:40 ファンクラス	
14:00	14:10~14:50 山口(40分) エアロ入門&スクワット	定員24名 14:15~14:45 世永 ステップ入門(30分)	14:15~14:45 高森 キックボクシング(30分)		14:10~14:50 高森 ZUMBA®(40分)	14:15~14:55 山口 ローインパクトエアロ(40分)	14:45 スモールクラス	
15:00	15:10~15:40 山口 リフレッシュヨガ(30分)	定員16名 15:15~15:45 世永 ゆがみ改善(30分)	15:15~15:45 阿部 エアロ入門(30分)		15:20~15:50 齋藤 エアロ入門(30分)	15:10~15:40 山口 ストレッチ(30分)	15:40 スモールクラス	
16:00								
17:00								
18:00	18:00~18:30 高森 筋トレ(30分)	18:00~18:50 齋藤(50分) コンビネーションエアロ	18:00~18:30 山口 ボール(30分)		定員24名 18:00~18:30 高森 ステップ入門(30分)	キッズリズムダンス 世永・高森 (スクール会員限定)		
19:00	定員24名 19:00~19:40 齋藤 ステップ初級(40分)	19:10~19:55 齋藤 STRONG NATION®(45分)	19:00~19:40 山口 ローインパクトエアロ(40分)		19:00~19:40 世永 ZUMBA®(40分)	キッズダンス 世永 (スクール会員限定)		
20:00	19:45 スモールクラス		20:00~20:30 高森 キックボクシング(30分)		20:00~20:30 ファンクラス(30分)	19:00~19:45 齋藤 エアロ初級(45分)		
21:00					6日 ボール 齋藤 13日 STRONG NATION® 齋藤 20日 美尻エクササイズ 世永 27日 美尻エクササイズ 世永			
22:00								

AQUA Program Time Schedule

2024

9

年 月



フィットネスクラブ

ウイング 青森

	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	10:30~11:30 阿部 スイミング会員 限定クラス中級	10:15~11:00 三上 レベルアップ4泳法	10:30~11:30 笹森 スイミング会員 限定クラス中級		10:30~11:00 阿部 水中歩行		
11:00		11:00~12:00 三上 最上級			11:00~11:30 阿部 バタフライマスター		
11:30	11:30~12:30 阿部 中級		11:45~12:45 阿部 中級		11:30~12:30 阿部 上級	11:00~12:00 三上 中級	
12:00	11:30~12:00 高森 シェイプアクア	12:00~12:30 高森 水中歩行	12:00~12:30 笹森 バタフライマスター				
12:30	12:30~13:00 高森 水中歩行	12:00~13:00 阿保(嘉) 中級	12:30~13:00 笹森 平泳ぎマスター			12:00~13:00 阿部 最上級	12:00~13:00
13:00	12:30~13:30 田中 上級	13:00~13:30 阿保 水中レクリエーション				13:00~13:30 阿部 水中レクリエーション	13:00~14:00
13:30							
14:00	14:00~15:00 阿保(嘉) 中級	14:00~14:30 笹森 平泳ぎマスター	14:00~14:30 阿保(嘉) スタート・ターン		14:00~14:45 阿部 レベルアップ4泳法	14:00~15:00 阿部 中級	14:00~15:00
14:30		14:30~15:30 阿保(嘉) 初級	14:30~15:30 阿保(嘉) 上級				
15:00	15:00~16:00 笹森 スイミング会員 限定クラス中級					15:00~15:30 高森 シェイプアクア	※週によって初級・中級・上級が 入れ替わります。(別紙参照)
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	19:00~20:00 阿保(嘉) 上級&最上級	19:00~20:00 阿保(嘉) 初級	19:00~20:00 三上 スイミング会員限定クラ ス		19:00~20:00 阿部 中級	19:00~20:15 三上 最上級	
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

2024年9月日曜日ファンクラス ～ スタジオ ～

1日	11:30～12:00	ステップ入門	世永
	12:30～13:15	STRONG NATION®	齋藤
	14:00～14:40	ZUMBA®	齋藤
8日	11:30～12:10	ローインパクトエアロ	山口
	12:30～13:00	筋トレ	山口
	14:00～14:40	ステップ初級	齋藤
15日	11:30～12:00	ボール	齋藤
	12:30～13:10	ステップ初級	齋藤
	14:00～14:40	ZUMBA®	高森
22日	11:30～12:10	ローインパクトエアロ	山口
	12:30～13:00	筋トレ	山口
	14:00～14:30	ステップ入門	高森
29日	11:30～12:00	太極舞	高森
	12:30～13:10	ZUMBA®	高森
	14:00～14:45	リフレッシュヨガ	世永

1日	12:00～13:00	中級	阿部
	13:00～14:00	上級	阿部
	14:00～15:00	初級	阿保
8日	12:00～13:00	初級	世永
	13:00～14:00	中級	阿保
	14:00～15:00	上級	阿保
15日	12:00～13:00	中級	阿保
	13:00～14:00	上級	阿部
	14:00～15:00	初級	阿部
22日	12:00～13:00	初級	世永
	13:00～14:00	中級	阿保
	14:00～15:00	上級	阿保
29日	12:00～13:00	中級	阿保
	13:00～14:00	上級	阿保
	14:00～15:00	初級	阿部