

Studio Program Time Schedule

2024 年 10 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		11:15~12:00 毛利 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	11:00
12:00								11:30 スモール クラス
12:30	12:15~13:00 本堂 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 毛利 ゆがみ改善	12:00~12:45 本堂 Group Fight		12:00
13:00								12:30
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 赤坂 ZUMBA®		13:00
14:00								13:30
14:30		14:15~15:00 本堂 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 部位別トレーニング		14:00
15:00								14:30
15:30								15:00
休 日								
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	18:30~19:00 細川 ゆがみ改善	18:15~18:55 本堂 ステップ初級		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
19:30	19:00~19:45 本堂 リフレッシュヨガ	19:15~20:00 細川 エアロ初級	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		20:00~20:40 本堂 ステップ初級			20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
22:00								22:00

2024

10

年 月



十和田

MON 月曜日 Pool	TUE 火曜日 Pool	WED 水曜日 Pool	THU 木曜日 Pool	FRI 金曜日 Pool	SAT 土曜日 Pool	SUN 日曜日 Pool
--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

10:00								10:00	
10:30								10:30	
11:00	11:00~12:00 細川 中級	11:00~12:00 本堂 初級	11:00~12:00 赤坂 中級	定休日	11:15~12:00 赤坂 水慣れ		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。	11:00	
11:30	11:00~12:00 堀子 上級		11:00~12:00 三浦 上級					11:30	
12:00									12:00
12:30	12:15~12:45 赤坂 シェイプアキア	12:15~12:45 八戸 水中歩行	12:15~12:45 赤坂 ワンポイントレッスン			12:15~12:45 赤坂 水中歩行	12:15~12:45 細川 シェイプアキア	12:00~12:45 ファンクラス ※週ごとに担当が変わります。	12:30
13:00	13:00~14:00 源波 初級	13:00~14:00 毛利 中級	12:45~13:00 赤坂 水中レクリエーション			13:00~14:00 三浦 中級	13:00~14:00 堀子 初級		13:00
13:30			13:15~13:45 三浦 水中歩行				13:00~14:00 毛利 中級		13:30
14:00	14:00~15:00 源波 限定クラス (有料) 5名限定	14:00~15:00 赤坂 マスターズ	14:00~15:00 三浦 初級		14:00~15:00 本堂 上級			14:00	
14:30		14:00~15:00 堀子 限定クラス (有料) 5名限定	14:00~15:00 毛利 マスターズ 限定クラス (有料) 5名限定					14:30	
15:00								15:00	
15:30	月曜日~金曜日15:00~18:30、土曜日14:00~18:30はスクール会員(子ども)の練習時間のためクラブ会員のプール利用は出来ません。								15:30
16:00							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。	16:00	
16:30								16:30	
17:00	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			17:00	
17:30			19:30~20:00 源波 シェイプアキア					17:30	
18:00								18:00	
18:30								18:30	
19:00								19:00	
19:30								19:30	
20:00								20:00	
20:30								20:30	
21:00								21:00	

日曜日 ファンクラス 10月 日程表

10月スタジオ ファンクラス			
日程	実施時間	内容	担当
6日	11:00~11:45	キックボクシング & 筋トレ	細川
13日	11:00~11:45	ZUMBA®	赤坂
20日	11:00~11:45	パンプアップ & ストレッチ	毛利
27日	11:00~11:45	エアロ入門 & 筋トレ	八戸

日曜日 ファンクラス 10月 日程表

10月プール ファンクラス			
日程	実施時間	内容	担当
6日	12:00~12:45	バタフライ(初級)	三浦
13日	12:00~12:45	クロール&背泳ぎ(中級)	源波
20日	12:00~12:45	水中レクリエーション	本堂
27日	12:00~12:45	平泳ぎ(初級)	堀子

10 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+背泳ぎ	バタフライ+平泳ぎ	バタフライ+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	バタフライ		平泳ぎ	クロール+背泳ぎ	
火	11:00	初級	本堂	クロール+バタフライのキック	クロール	背泳ぎ	背泳ぎ+平のキック	クロール+背泳ぎ
	13:00	中級	毛利	クロール	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ	クロール
	14:00	マスターズ	赤坂	クロール	4種目	クロール	4種目	クロール
	19:00	中級	三浦	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	4種目
水	11:00	中級	赤坂	クロール	クロール	クロール	クロール	クロール
	11:00	上級	三浦	4種目	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+クロール	潜水キック	スカーリング+クロール	潜水キック	潜水キック
	14:00	初級	三浦	平のキック	平のキック	平のキック	平のキック+クロール	平のキック+クロール
	19:00	初級	源波	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	クロール+背泳ぎ
金	13:00	中級	三浦	背泳ぎ	背泳ぎ	背泳ぎ	背泳ぎ	
	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	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	
土	13:00	初級	堀子	バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ	クロール	
	13:00	中級	毛利	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	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もございます。

皆様のご参加 お待ちしております！！