

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	10:30 スモール クラス
12:00								
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		
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 赤坂 ZUMBA®		12:50 スモール クラス
14:00								
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		13:05 スモール クラス
15:00								
15:30								
休 日								
18:00						17:15~17:45 毛利 ゆがみ改善		
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		
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			18:50 スモール クラス
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			19:50 スモール クラス
21:00								
21:30								
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

水泳教室/アクアプログラム

水泳教室/アクアプログラム

水泳教室/アクアプログラム

水泳教室/アクアプログラム

水泳教室/アクアプログラム

水泳教室/アクアプログラム

水泳教室/アクアプログラム

10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
18:00
18:30
19:00
19:30
20:00
20:30
21:00

10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
18:00
18:30
19:00
19:30
20:00
20:30
21:00

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 上級

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。

12:15~12:45 赤坂 シェイプアクア

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
12:45~13:00 赤坂 水中レクリエーション

12:15~12:45 赤坂 水中歩行

12:15~12:45 細川 シェイプアクア

12:00~12:45 ファンクラス ※週ごとに担当が変わります。

13:00~14:00 源波 初級

13:00~14:00 毛利 中級

13:15~13:45 三浦 水中歩行

13:00~14:00 三浦 中級

13:00~14:00 堀子 初級
13:00~14:00 毛利 中級

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 堀子 限定クラス (有料) 5名限定

14:00~15:00 三浦 初級
14:00~15:00 毛利 マスターズ 限定クラス (有料) 5名限定

14:00~15:00 本堂 上級

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。

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。

19:00~20:00 堀子 初級

19:00~20:00 三浦 中級

19:00~19:30 源波 初級
19:30~20:00 源波 シェイプアクア

19:00~20:00 源波 中級

定休日

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！！