

Studio Program

2024

10

年 月



フィットネスクラブ
WING

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		
10:00	Studio	Studio	Studio	休 館 日	Studio	Studio	Studio	10:00	
10:30	Gym	Gym	Gym		Gym	Gym	Gym	Gym	10:30
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 4・18日 K-POP (小野) 11・25日 エアロ初級(天内)	10:30~11:15 仁美 ZUMBA®	10:30~11:15 ファンクラス (別紙参照)		11:00
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			11:30
12:00	11:45~12:15 天内 ステップ入門	11:45~12:30 仁美 1日 ボール 8日 REEJAM 15日 リフレッシュヨガ 22日 ZUMBA® 29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)		12:00
12:30	12:15 スモール クラス		12:15 スモール クラス						12:30
13:00	12:45~13:15 天内 パンプアップ	13:00~13:45 仁美 1日 JAZZ 8日 スモールボール 15日 ステップ初級 22日 ボール 29日 リフレッシュヨガ	12:45~13:30 小野 エアロ初級		13:00~13:45 仁美 4日・18日 美芽育体操 11・25日 ピラティス				13:00
13:30									13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00									15:00
15:30									15:30
18:00									18:00
18:30									18:30
19:00	19:00~19:30 天内 パンプアップ	19:00~19:45 天内 エアロ初級	18:30~19:15 仁美 2・16・30日 美芽育体操 9・23日 ピラティス	19:00~19:45 瑠華 マットエクササイズ	18:30~19:15 仁美 オリジナルエアロ			19:00	
19:30	19:30 スモール クラス	19:30 スモール クラス	19:30 スモール クラス	19:30 スモール クラス	19:15 スモール クラス			19:30	
20:00	19:45~20:15 天内 キックボクシング		19:30~20:15 仁美 ZUMBA®					20:00	
20:30								20:30	
21:00								21:00	



Pool Program

2024

10

年 月



弘前

	MON 月曜日 Pool <small>水泳教室/アクアプログラム</small>	TUE 火曜日 Pool <small>水泳教室/アクアプログラム</small>	WED 水曜日 Pool <small>水泳教室/アクアプログラム</small>	THU 木曜日 Pool <small>水泳教室/アクアプログラム</small>	FRI 金曜日 Pool <small>水泳教室/アクアプログラム</small>	SAT 土曜日 Pool <small>水泳教室/アクアプログラム</small>	SUN 日曜日 Pool <small>水泳教室/アクアプログラム</small>
10:00				休 館 日			
10:30							
11:00							
11:30	11:00~12:00 平山 中級	11:00~12:00 平山 初級	11:00~11:30 手塚 はじめてクロール 11:30~12:00 手塚 はじめてバタフライ			11:00~12:00 瑠華 上級	
12:00	12:00~12:30 瑠華 シェイプアクア						
12:30		12:00~13:00 平山 スイミング会員限定クラス (有料)					12:00~13:00 ファンクラス (別紙参照)
13:00							12:30~13:30 蒔田 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	
14:00							13:30~14:30 幹汰 初級
14:30		14:15~14:45 蒔田 アクアウォーク				14:15~14:45 幹汰 アクアウォーク	
15:00							
15:30			14:30~15:30 蒔田 スイミング会員限定クラス (有料)				
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 蒔田 初級	
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							