

# Studio Program Time Schedule

2024 年 10 月



# 青森

| MON<br>月曜日                   |  | TUE<br>火曜日                   |                  | WED<br>水曜日                   |                                    | THU<br>木曜日 |  | FRI<br>金曜日  |        | SAT<br>土曜日                   |  | SUN<br>日曜日       |                  |
|------------------------------|--|------------------------------|------------------|------------------------------|------------------------------------|------------|--|---|--------|------------------------------|--|------------------|------------------|
| Studio/Gym<br>スタジオ/ショートプログラム |  | Studio/Gym<br>スタジオ/ショートプログラム |                  | Studio/Gym<br>スタジオ/ショートプログラム |                                    | 休館日        |  | Studio/Gym<br>スタジオ/ショートプログラム  |        | Studio/Gym<br>スタジオ/ショートプログラム |  | Studio<br>スタジオ   |                  |
| 10:00                        | Studio                                 |                              | Gym              |                              | Studio                             |            |  |   | Studio |                              | Gym  |                  | Studio           |
| 10:30                        |  |                              | 10:30<br>スモールクラス |                              |                                    |            |  |   |        |                              | 10:30<br>スモールクラス                           |                  |                  |
| 11:00                        | 11:00~11:30 齋藤<br>健康体操(30分)            |                              |                  |                              | 11:00~11:45 山口<br>健康体操(45分)        |            |  | 11:00~11:30 高森<br>1・2週目 太極舞(30分)<br>3・4週目 エアロ入門(30分)  |        |                              | 11:00~11:30 世永<br>マットエクササイズ(30分)           |                  |                  |
| 11:30                        |  |                              |                  |                              |                                    |            |  |   |        |                              |  |                  |                  |
| 12:00                        | 12:00~12:40 齋藤<br>ZUMBA®(40分)          |                              |                  |                              | 12:00~12:40 山口(40分)<br>エアロ入門&スクワット |            |  | 12:00~12:40 阿保(真)<br>ボルドブラ(40分)   |        |                              | 12:00~12:40 世永<br>ZUMBA®(40分)              |                  |                  |
| 12:30                        |  |                              |                  |                              |                                    |            |  |   |        |                              |  |                  |                  |
| 13:00                        | 13:00~13:45 齋藤<br>エアロ初級(45分)           |                              |                  |                              | 13:00~13:45 立崎<br>Disco80'(45分)    |            |  | 定員24名<br>13:10~13:40 阿保(真)<br>ステップ入門(30分)   |        |                              | 13:10~13:55 世永<br>ゆがみ改善&<br>コンディショニング(45分) | 12:40<br>スモールクラス |                  |
| 13:30                        |  |                              |                  |                              |                                    |            |  |   |        |                              |  |                  |                  |
| 14:00                        | 14:10~14:50 山口(40分)<br>エアロ入門&スクワット     |                              |                  |                              | 14:15~14:45 高森<br>キックボクシング(30分)    |            |  | 14:10~14:50 高森<br>ZUMBA®(40分)   |        |                              | 14:15~14:55 山口<br>ローインパクトエアロ(40分)          |                  |                  |
| 14:30                        |  |                              |                  |                              |                                    |            |  |   |        |                              |  |                  |                  |
| 15:00                        | 15:10~15:40 山口<br>リフレッシュヨガ(30分)        |                              | 14:50<br>スモールクラス |                              | 15:15~15:45 阿部<br>エアロ入門(30分)       |            |  | 15:20~15:50 齋藤<br>エアロ入門(30分)  |        |                              | 15:10~15:40 山口<br>ストレッチ(30分)               |                  | 14:45<br>スモールクラス |
| 15:30                        |  |                              |                  |                              |                                    |            |  |   |        |                              |  |                  |                  |
| 16:00                        |  |                              |                  |                              |                                    |            |  |   |        |                              |  |                  |                  |
| 16:30                        |  |                              |                  |                              |                                    |            |  |   |        |                              |  |                  |                  |
| 17:00                        |  |                              |                  |                              |                                    |            |  |   |        |                              |  |                  |                  |
| 17:30                        |  |                              |                  |                              |                                    |            |  |   |        |                              |  |                  |                  |
| 18:00                        | 18:00~18:30 高森<br>筋トレ(30分)             |                              |                  |                              | 18:00~18:30 山口<br>ボール(30分)         |            |  | 定員24名<br>18:00~18:30 高森<br>ステップ入門(30分)  |        |                              | キッズリズムダンス<br>高森<br>(スクール会員限定)              |                  |                  |
| 18:30                        |  |                              |                  |                              |                                    |            |  |   |        |                              | キッズダンス<br>世永<br>(スクール会員限定)                 |                  |                  |
| 19:00                        | 定員24名<br>19:00~19:40 齋藤<br>ステップ初級(40分) |                              |                  |                              | 19:00~19:40 山口<br>ローインパクトエアロ(40分)  |            |  | 19:00~19:40 世永<br>ZUMBA®(40分)   |        |                              | 19:00~19:40 齋藤<br>ZUMBA®(40分)              |                  |                  |
| 19:30                        |  |                              |                  |                              |                                    |            |  |   |        |                              |  |                  |                  |
| 20:00                        |  |                              | 19:45<br>スモールクラス |                              | 20:00~20:30 高森<br>キックボクシング(30分)    |            |  | 20:00~<br>ファンクラス  |        |                              |  | 19:45<br>スモールクラス |                  |
| 20:30                        |  |                              |                  |                              |                                    |            |  |   |        |                              |  |                  |                  |
| 21:00                        |  |                              |                  |                              |                                    |            |  | 4日 美尻エクササイズ 世永(30分)<br>11日 美尻エクササイズ 世永(30分)<br>18日 STRONG NATION® 齋藤(45分)<br>25日 STRONG NATION® 齋藤(45分) |        |                              |  |                  |                  |
| 21:30                        |  |                              |                  |                              |                                    |            |  |   |        |                              |  |                  |                  |
| 22:00                        |  |                              |                  |                              |                                    |            |  |   |        |                              |  |                  |                  |

# AQUA Program Time Schedule

2024 年 10 月



|       | MON<br>月曜日                     | TUE<br>火曜日                | WED<br>水曜日                        | THU<br>木曜日            | FRI<br>金曜日            | SAT<br>土曜日               | SUN<br>日曜日                |   |
|-------|--------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|---------------------------|---|
|       | Pool<br>水泳教室/アクアプログラム          | Pool<br>水泳教室/アクアプログラム     | Pool<br>水泳教室/アクアプログラム             | Pool<br>水泳教室/アクアプログラム | Pool<br>水泳教室/アクアプログラム | Pool<br>水泳教室/アクアプログラム    | Pool<br>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 |                           | 10:30~11:30 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 |                                |                           |                                   |                       |                       | 11:00~11:30 阿部 背泳ぎマスター   |                           |   |
| 11:30 | 11:30~12:30 阿部 中級              | 11:15~12:00 三上 レベルアップ4泳法  |                                   |                       |                       | 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         | 12:00~13:00 三上 中級         | 11:45~12:45 笹森 中級                 |                       |                       |                          | 12:00~13:00 阿部 最上級        |   |
| 12:30 | 12:00~12:30 高森 水中歩行            | 12:00~13:00 笹森 上級         | 12:00~12:30 三上 バタフライマスター          |                       |                       |                          |                           | 12:00~13:00                               |
| 13:00 | 12:30~13:30 田中 上級              | 13:00~13:30 笹森 水中レクリエーション | 12:30~13:00 三上 平泳ぎマスター            |                       |                       |                          | 13:00~13:30 阿部 水中レクリエーション |   |
| 13:30 | 13:00~13:30 高森 クロールマスター        |                           |                                   |                       |                       |                          |                           |   |
| 14:00 | 14:00~15:00 笹森 中級              | 14:00~14:30 笹森 平泳ぎマスター    | 14:00~14:30 笹森 スタート・ターン           |                       |                       | 14:00~14:45 笹森 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 笹森 初級         | 14:30~15:30 笹森 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 齋藤 シェイプアクア    |   |
| 15:30 |                                |                           |                                   |                       |                       |                          |                           | ※週によってクラス内容が異なります。<br>(別紙日曜ファンクラスをご覧ください) |
| 16:00 |                                |                           |                                   |                       |                       |                          |                           |   |
| 16:30 |                                |                           |                                   |                       |                       |                          |                           |   |
| 17:00 |                                |                           |                                   |                       |                       |                          |                           |   |
| 17:30 |                                |                           |                                   |                       |                       |                          |                           |   |
| 18:00 |                                |                           |                                   |                       |                       |                          |                           |   |
| 18:30 |                                |                           |                                   |                       |                       |                          |                           |   |
| 19:00 | 19:00~20:00 高森 初級              | 19:00~20:00 三上 中級         | 19:00~20:00 三上 スイミング会員限定クラス マスターズ |                       |                       | 19:00~20:15 三上 最上級       |                           |   |
| 19:30 |                                |                           | 19:00~20:00 阿部 上級                 |                       |                       |                          |                           |   |
| 20:00 |                                |                           |                                   |                       |                       |                          |                           |   |
| 20:30 |                                |                           |                                   |                       |                       |                          |                           |   |
| 21:00 |                                |                           |                                   |                       |                       |                          |                           |   |
| 21:30 |                                |                           |                                   |                       |                       |                          |                           |   |
| 22:00 |                                |                           |                                   |                       |                       |                          |                           |   |

2024年10月 日曜日ファンクラス  
 ～ スタジオ ～

|     |             |             |    |
|-----|-------------|-------------|----|
| 6日  | 11:30～12:00 | バーベルエクササイズ  | 高森 |
|     | 12:30～13:10 | ZUMBA®      | 齋藤 |
|     | 14:00～14:45 | エアロ初級       | 齋藤 |
| 13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 |
|     | 14:00～14:45 | リフレッシュヨガ    | 世永 |
| 20日 | 11:30～12:00 | 美尻エクササイズ    | 世永 |
|     | 12:30～13:15 | ステップサーキット   | 世永 |
|     | 14:00～14:45 | エアロ初級       | 齋藤 |
| 27日 | 11:30～12:00 | ステップ入門      | 齋藤 |
|     | 12:30～13:20 | コンビネーションエアロ | 齋藤 |
|     | 14:00～14:30 | 太極舞         | 高森 |

～ プール ～

|     |             |    |    |
|-----|-------------|----|----|
| 6日  | 12:00～13:00 | 上級 | 三上 |
|     | 14:00～15:00 | 初級 | 世永 |
| 13日 | 12:00～13:00 | 初級 | 高森 |
|     | 14:00～15:00 | 中級 | 三上 |
| 20日 | 12:00～13:00 | 上級 | 阿部 |
|     | 14:00～15:00 | 初級 | 高森 |
| 27日 | 12:00～13:00 | 中級 | 三上 |
|     | 14:00～15:00 | 上級 | 阿部 |