

Studio Program Time Schedule

2024

11 年 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	11:00~11:50 赤坂 コンビネーションエアロ	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	定 休 日	11:15~12:00 毛利 エアロ初級	11:00~11:30 三浦 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	
11:30	11:30 スモール クラス	11:30 スモール クラス	11:30 スモール クラス		11:30 スモール クラス	11:30 スモール クラス		11:30 スモール クラス	11:30
12:00	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	12:00
12:30	13:15~13:45 本堂 パンプアップ	13:00~13:45 赤坂 ZUMBA®	13:15~13:45 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	13:00
13:00	14:00 スモール クラス	14:15~15:00 細川 エアロ初級	14:15 スモール クラス		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		13:30	13:30
13:30	14:00 スモール クラス	14:05 スモール クラス	13:50 スモール クラス		13:45 スモール クラス	14:05 スモール クラス		14:00	14:00
14:00	14:30	14:30	14:30		14:30	14:30		14:30	14:30
14:30	15:00	15:00	15:00		15:00	15:00		15:00	15:00
15:00	15:30	15:30	15:30		15:30	15:30		15:30	15:30
15:30	18:15~18:45 毛利 パンプアップ	18:30~19:00 細川 サーキット	18:15~18:55 本堂 ステップ初級		18:15~18:45 八戸 エアロ入門	17:15~17:45 毛利 ゆがみ改善		18:00~18:45 毛利 エアロ初級	18:00
18:00	18:50 スモール クラス	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		19:00	18:30
18:30	19:00	19:20 スモール クラス	20:10 スモール クラス		20:00~20:50 本堂 ステップ中級	20:05 スモール クラス		19:30	19:00
19:00	19:30	19:30	19:30		19:30	19:30		19:30	19:30
19:30	20:00	20:05 スモール クラス	20:05 スモール クラス		20:05 スモール クラス	20:05 スモール クラス		20:00	20:00
20:00	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30		
20:30	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00		
21:00	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30		
21:30	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00		

2024

11

年 月



十和田

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							10:00		
10:30							10:30		
11:00	11:00~12:00 山下 中級	11:00~12:00 本堂 初級	11:00~12:00 三浦 中級		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。	11:00		
11:30	11:00~12:00 附田 上級		11:00~12:00 山下 上級				11:30		
12:00				<h1>定休日</h1>			12:00		
12:30	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		12:15~12:45 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。	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 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 三浦 初級			14:00	
14:30			14:00~15:00 三浦 初級		14:00~15:00 三浦 初級			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 毛利 中級		19:00		
17:30			19:30~20:00 源波 シェイプアクア				19:30		
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 11月 日程表

11月スタジオ ファンクラス			
日程	実施時間	内容	担当
3日	11:00~11:50	コンビネーションエアロ	赤坂
10日	11:00~11:45	パンプアップ&ストレッチ	毛利
17日	11:00~11:45	キックボクシング&筋トレ	細川
24日	11:00~11:45	ZUMBA®	本堂

日曜日 ファンクラス 11月 日程表

11月プール ファンクラス			
日程	実施時間	内容	担当
3日	12:00~12:45	バタフライ(初級)	三浦
10日	12:00~12:45	水中歩行&水中レク	源波
17日	12:00~12:45	平泳ぎ(初級)	堀子
24日	12:00~12:45	クロール&背泳ぎ(中級)	附田

11 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	山下	4種目	4種目	4種目	4種目	
	11:00	上級	附田	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	
	13:00	初級	源波	4種目キック	4種目キック	クロール	クロール	
	19:00	初級	堀子		クロール	背泳ぎ	バタのキック+平のキック	
火	11:00	初級	本堂	クロール+平のキック	クロール	背泳ぎ+バタのキック	背泳ぎ	
	13:00	中級	毛利	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	
	14:00	マスターズ	赤坂	バタフライ+クロール	背泳ぎ+クロール	平泳ぎ+クロール	クロール	
	19:00	中級	三浦	バタフライ+背泳ぎ	背泳ぎ+平泳ぎ	平泳ぎ+クロール	クロール+バタフライ	
水	11:00	中級	三浦	バタフライ	バタフライ	バタフライ	バタフライ	
	11:00	上級	山下	クロール	4種目	クロール	4種目	
	12:15	ワンポイント	赤坂	ドルフィンキック	ドルフィンキック	スカーリング	スカーリング	
	14:00	初級	三浦	クロール	クロール	クロール	クロール	
	19:00	初級	源波	クロール	クロール	背泳ぎ	背泳ぎ	
金	13:00	中級	三浦	クロール	クロール	クロール	クロール	クロール
	14:00	上級	附田	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	4種目
	19:00	中級	毛利	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	4種目
土	13:00	初級	堀子	バタのキック	クロール	平のキック	背泳ぎ	クロール+背泳ぎ
	13:00	中級	毛利	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ	4種目

※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がございます。

皆様のご参加 お待ちしております！！