

Studio Program Time Schedule

2024

11

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	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								10:00
10:30								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 1・15・29日 K-POP (小野) 8・22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								11:30
12:00	11:45~12:15 天内 ステップ入門	11:45~12:30 仁美 5日 REEJAM 12日 ステップ初級 19日 リフレッシュヨガ 26日 ZUMBA®	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								12:30
13:00	12:45~13:15 天内 パンプアップ	13:00~13:45 仁美 5日 スモールボール 12日 リフレッシュヨガ 19日 ボール 26日 JAZZ	12:45~13:30 小野 エアロ初級		13:00~13:45 仁美 1日・15・29日 美芽育体操 8・22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 6・20日 美芽育体操 13・27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
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

休
館
日



Pool Program Time Schedule

2024

11

年 月



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	
	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	
10:00				休館日				
10:30								
11:00	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		
11:30								
12:00	12:00~12:30 瑠華 シェイプアクア	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)	
12:30								
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			14:30~15:30 蒔田 スイミング会員限定クラス (有料)					
15:30								
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								

Fitness Club WING

<https://www.fc-wing.co.jp/>

※平日の16:00~19:00 土曜日の15:30~18:30の間はスイミングスクールの為、フリーコースは1コースの開放となります