

# Studio Program Time Schedule

2024 年 12 月



# 青森

	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	
	<b>Studio/Gym</b> スタジオ/ショートプログラム	<b>Studio/Gym</b> スタジオ/ショートプログラム	<b>Studio/Gym</b> スタジオ/ショートプログラム	休館日	<b>Studio/Gym</b> スタジオ/ショートプログラム	<b>Studio/Gym</b> スタジオ/ショートプログラム	<b>Studio</b> スタジオ	
10:00	Studio	Studio	Studio		Studio	Studio	Studio	
10:30								
11:00	11:00~11:30 齋藤 健康体操(30分)	11:10~11:40 世永 マットエクササイズ(30分)	11:00~11:45 山口 健康体操(45分)			11:00~11:30 高森 1・2週目 太極舞(30分) 3・4週目 エアロ入門(30分)	11:00~11:30 世永 マットエクササイズ(30分)	※プログラムの種類によりクラス実施時間が 異なります。
11:30								11:30~ ファンクラス
12:00	12:00~12:40 齋藤 ZUMBA®(40分)	12:10~12:40 世永 エアロ入門(30分)	12:00~12:40 山口(40分) エアロ入門&スクワット			12:00~12:40 阿保(真) ZUMBA®(40分)	12:00~12:40 世永 ZUMBA®(40分)	
12:30								
13:00	13:00~13:45 齋藤 エアロ初級(45分)	13:10~13:40 伊藤 筋トレ&ストレッチ(30分)	13:00~13:45 立崎 Disco80'(45分)			13:00~13:40 阿保(真) ボルドブラ(40分)	13:10~13:55 世永 ゆがみ改善& コンディショニング(45分)	12:30~ ファンクラス
13:30								
14:00	14:10~14:50 山口(40分) エアロ入門&スクワット	定員24名 14:15~14:45 世永 ステップ入門(30分)	14:15~14:45 高森 バーベルエクササイズ(30分)			14:10~14:50 高森 ZUMBA®(40分)	14:15~14:55 山口 ローインパクトエアロ(40分)	14:00~ ファンクラス
14:30								
15:00	15:10~15:40 山口 リフレッシュヨガ(30分)	15:15~15:45 世永 ゆがみ改善(30分)	15:15~15:45 阿部 エアロ入門(30分)			15:20~15:50 齋藤 エアロ入門(30分)	15:10~15:40 山口 ストレッチ(30分)	14:45 スモールクラス
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30							キッズリズムダンス 高森 (スクール会員限定)	
18:00	18:00~18:30 高森 筋トレ(30分)	18:15~18:45 伊藤 筋トレ&ストレッチ(30分)	18:00~18:30 山口 ボール(30分)			定員24名 18:00~18:30 高森 ステップ入門(30分)	キッズダンス 世永 (スクール会員限定)	
18:30								
19:00	定員24名 19:00~19:40 齋藤 ステップ初級(40分)	19:00~19:50 齋藤 コンビネーションエアロ (50分)	19:00~19:40 山口 ローインパクトエアロ(40分)			19:00~19:40 世永 ZUMBA®(40分)	19:00~19:40 齋藤 ZUMBA®(40分)	
19:30								
20:00			20:00~20:30 高森 キックボクシング(30分)			20:00~ ファンクラス		19:45 スモールクラス
20:30								
21:00					6日 美尻エクササイズ 世永(30分) 13日 STRONG NATION 齋藤(45分) 20日 スタジオイベントの為クラスなし 27日 STRONG NATION® 齋藤(45分)			
21:30								
22:00								

# AQUA Program Time Schedule

2024

12

年 月



フィットネスクラブ

ウイング

青森

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									
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 スタート&ターン				
11:30	11:30~12:30 阿部 中級	11:30~12:00 高森 シェイプアクア	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		12:00~12:30 高森 水中歩行	12:00~13:00 三上 中級	12:00~13:00 笹森 上級			12:00~13:00 阿部 最上級		
12:30	12:30~13:30 田中 上級	12:30~13:00 高森 バタフライマスター		11:45~12:45 笹森 中級	12:00~12:30 三上 平泳ぎマスター				
13:00		13:00~13:30 高森 背泳ぎマスター	13:00~13:30 笹森 水中レクリエーション		12:30~13:30 三上 クロールマスター			12:00~13:00	
13:30							13:00~13:30 阿部 水中レクリエーション		
14:00	14:00~15:00 笹森 中級		14:00~14:30 笹森 水中歩行	14:00~14:30 笹森 スタート・ターン					
14:30					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
15:00	15:00~16:00 笹森 スイミング会員 限定クラス中級		14:30~15:30 笹森 初級	14:30~15:30 笹森 上級			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。 (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									
19:30	19:15~19:45 高森 シェイプアクア		19:00~20:00 三上 初級	19:00~20:00 阿部 中級	19:00~20:00 三上 上級				
20:00									
20:30									
21:00									
21:30									
22:00									

休館日

2024年12月 日曜日ファンクラス  
 ~スタジオ~

1日	11:30~12:15	リフレッシュヨガ	世永
	12:30~13:10	ステップ初級	齋藤
	14:00~14:40	ZUMBA®	齋藤
8日	11:30~12:00	STRONG NATION®	齋藤
	12:30~13:10	ZUMBA®	山口
	14:00~14:30	筋トレ&ストレッチ	山口
15日	11:30~12:00	ゆがみ改善	世永
	12:30~13:20	コンビネーションエアロ	齋藤
	14:00~14:45	ステップサーキット	世永
22日	11:30~12:00	エアロ入門	伊藤
	12:30~13:10	ZUMBA®	山口
	14:00~14:30	筋トレ&ストレッチ	山口

~プール~

1日	12:00~13:00	初級	高森
	14:00~15:00	中級	三上
8日	12:00~13:00	中級	阿部
	14:00~15:00	上級	三上
15日	12:00~13:00	上級	阿部
	14:00~15:00	初級	高森
22日	12:00~13:00	初級	高森
	14:00~15:00	上級	三上