

Studio Program Time Schedule

2025

1

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	Studio: 11:00~11:45 赤坂 コンビネーションエアロ	Studio: 11:15~11:45 八戸 エアロ入門	Studio: 11:15~12:00 本堂 リフレッシュヨガ	定 休 日	Studio: 11:15~12:00 毛利 エアロ初級	Studio: 11:15~11:45 三浦 エアロ入門	※日曜レッスンの スケジュールは 別紙をご覧ください	11:00		
11:30	Gym: 11:30 スモール クラス	Gym: 11:30 スモール クラス	Gym: 11:30 スモール クラス		11:30	Gym: 11:30 スモール クラス		Gym: 11:30 スモール クラス	11:30	
12:00	Studio: 12:15~13:00 本堂 リフレッシュヨガ	Studio: 12:15~12:45 本堂 ステップ入門	Studio: 12:15~13:00 本堂 ZUMBA®		12:00	Studio: 12:15~12:45 小鹿 ゆがみ改善		Studio: 12:00~12:45 本堂 Group Fight	12:00	
12:30	Gym: 12:30 スモール クラス	Gym: 12:30 スモール クラス	Gym: 12:30 スモール クラス		12:30	Gym: 12:30 スモール クラス		Gym: 12:30 スモール クラス	12:30	
13:00	Studio: 13:15~13:45 本堂 パンプアップ	Studio: 13:00~13:45 赤坂 ZUMBA®	Studio: 13:15~13:45 細川 キックボクシング		13:00	Studio: 13:00~13:40 本堂 ステップ初級		Studio: 13:15~14:00 赤坂 ZUMBA®	13:00	
13:30	Gym: 13:30 スモール クラス	Gym: 13:30 スモール クラス	Gym: 13:30 スモール クラス		13:30	Gym: 13:45 スモール クラス		Gym: 13:45 スモール クラス	13:30	
14:00	Studio: 14:15~15:00 細川 エアロ初級	Studio: 14:15~15:00 細川 エアロ初級	Studio: 14:15~15:00 細川 エアロ初級		14:00	Studio: 14:00~14:30 堀子 エアロ入門		Studio: 14:30~15:00 細川 部位別トレーニング	14:00	
14:30	Gym: 14:00 スモール クラス	Gym: 14:00 スモール クラス	Gym: 14:00 スモール クラス		14:30	Gym: 14:10 スモール クラス		Gym: 14:10 スモール クラス	14:30	
15:00	Gym: 14:30 スモール クラス	Gym: 14:30 スモール クラス	Gym: 14:30 スモール クラス		15:00	Gym: 14:30 スモール クラス		Gym: 14:30 スモール クラス	15:00	
15:30	Gym: 14:00 スモール クラス	Gym: 14:00 スモール クラス	Gym: 14:00 スモール クラス		15:30	Gym: 14:00 スモール クラス		Gym: 14:00 スモール クラス	15:30	
18:00	Studio: 18:15~18:45 毛利 パンプアップ	Studio: 18:30~19:00 細川 サーキット	Studio: 18:15~18:55 本堂 ステップ初級		定 休 日	Studio: 18:15~18:45 附田 エアロ入門		Studio: 17:15~17:45 毛利 ゆがみ改善	Studio: 18:00~18:45 毛利 エアロ初級	18:00
18:30	Gym: 18:50 スモール クラス	Gym: 18:50 スモール クラス	Gym: 18:50 スモール クラス			18:30		Gym: 18:50 スモール クラス	Gym: 18:50 スモール クラス	Gym: 18:50 スモール クラス
19:00	Studio: 19:00~19:45 本堂 リフレッシュヨガ	Studio: 19:15~20:00 細川 エアロ初級	Studio: 19:15~20:00 細川 キックボクシング&筋トレ	19:00		Studio: 19:00~19:45 本堂 Group Fight	Studio: 19:00~19:45 本堂 Group Fight	Studio: 19:00~19:45 本堂 Group Fight	19:00	
19:30	Gym: 19:50 スモール クラス	Gym: 19:20 スモール クラス	Gym: 19:20 スモール クラス	19:30		Gym: 20:05 スモール クラス	Gym: 20:05 スモール クラス	Gym: 20:05 スモール クラス	19:30	
20:00	Studio: 20:00~20:45 本堂 ZUMBA®	Studio: 20:00~20:45 本堂 ZUMBA®	Studio: 20:00~20:45 本堂 ZUMBA®	20:00		Studio: 20:00~20:50 本堂 ステップ中級	Studio: 20:00~20:50 本堂 ステップ中級	Studio: 20:00~20:50 本堂 ステップ中級	20:00	
20:30	Gym: 20:05 スモール クラス	Gym: 20:05 スモール クラス	Gym: 20:05 スモール クラス	20:30		Gym: 20:05 スモール クラス	Gym: 20:05 スモール クラス	Gym: 20:05 スモール クラス	20:30	
21:00	Gym: 20:05 スモール クラス	Gym: 20:05 スモール クラス	Gym: 20:05 スモール クラス	21:00		Gym: 20:05 スモール クラス	Gym: 20:05 スモール クラス	Gym: 20:05 スモール クラス	21:00	
21:30	Gym: 20:05 スモール クラス	Gym: 20:05 スモール クラス	Gym: 20:05 スモール クラス	21:30		Gym: 20:05 スモール クラス	Gym: 20:05 スモール クラス	Gym: 20:05 スモール クラス	21:30	
22:00	Gym: 20:05 スモール クラス	Gym: 20:05 スモール クラス	Gym: 20:05 スモール クラス	22:00		Gym: 20:05 スモール クラス	Gym: 20:05 スモール クラス	Gym: 20:05 スモール クラス	22:00	

2025

1

年 月



フィットネスクラブ
ウイング

十和田

MON
月曜日
Pool
水泳教室/アクアプログラム

TUE
火曜日
Pool
水泳教室/アクアプログラム

WED
水曜日
Pool
水泳教室/アクアプログラム

THU
木曜日
Pool
水泳教室/アクアプログラム

FRI
金曜日
Pool
水泳教室/アクアプログラム

SAT
土曜日
Pool
水泳教室/アクアプログラム

SUN
日曜日
Pool
水泳教室/アクアプログラム

10:00									10:00	
10:30									10:30	
11:00	11:00~12:00 山下 中級	11:00~12:00 附田 上級	11:00~12:00 本堂 初級	11:00~12:00 三浦 中級	11:00~12:00 山下 上級	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									11:30	
12:00									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 水中レクリエーション	12:15~12:45 赤坂 水中歩行	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	
13:30	13:00~14:00 源波 初級	13:00~14:00 毛利 中級	13:15~13:45 三浦 水中歩行	13:15~13:45 三浦 水中歩行	13:00~14:00 三浦 中級	13:00~14:00 堀子 初級	13:00~14:00 小鹿 中級		13:30	
14:00									14:00	
14:30	14:00~15:00 源波 スイミング限定クラス (有料) 5名限定	14:00~15:00 赤坂 マスターズ	14:00~15:00 堀子 スイミング限定クラス (有料)	14:00~15:00 三浦 初級	14:00~15:00 毛利 マスターズ 限定クラス (有料) 5名限定	14:00~15:00 附田 上級			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									17:00	
17:30	19:00~20:00 堀子 初級	19:00~20:00 三浦 中級	19:00~19:30 源波 初級	19:30~20:00 源波 シェイプアクア	19:00~20:00 毛利 中級				17:30	
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 1月 日程表

1月スタジオ ファンクラス			
日程	実施時間	内容	担当
5日	11:00~11:45	キックボクシング & 筋トレ	細川
12日	11:00~11:45	パンプアップ & ストレッチ	毛利
19日		休館日	
26日	11:00~11:45	エアロ入門 & 筋トレ	三浦

日曜日 ファンクラス 1月 日程表

1月プール ファンクラス			
日程	実施時間	内容	担当
5日	12:00~12:45	クロール&背泳ぎ(初級)	堀子
12日	12:00~12:45	バタフライ(中級)	附田
19日		休館日	
26日	12:00~12:45	水中歩行&水中レク	八戸

1 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	クロール+平泳ぎのキック	クロール+平泳ぎのキック	背泳ぎ+バタフライのキック	背泳ぎ+バタフライのキック	
	19:00	初級	堀子	クロール		背泳ぎ	バタフライのキック+平泳ぎのキック	
火	11:00	初級	本堂	クロール	クロール+バタフライのキック	背泳ぎ	背泳ぎ+平泳ぎのキック	
	13:00	中級	毛利	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ	
	14:00	マスターズ	赤坂	クロール	4種目	クロール	4種目	
	19:00	中級	三浦	4種目	4種目	4種目	4種目	
水	11:00	中級	三浦	クロール	クロール	クロール	クロール	
	11:00	上級	山下	4種目	4種目	4種目	4種目	
	12:15	ワンポイント	赤坂	タッチターン	タッチターン	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	背泳ぎ	背泳ぎ	
	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	バタフライ	バタフライ	バタフライ	バタフライ	
	14:00	上級	附田	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	
	19:00	中級	毛利	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	
土	13:00	初級	堀子	背泳ぎ	クロール	平泳ぎのキック	バタフライのキック	
	13:00	中級	小鹿	クロール	背泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	

※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もございます。

皆様のご参加 お待ちしております！！