

Studio Program Time Schedule

2025 年 3 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
	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 スタジオ
10:00	Studio	Studio	Studio		Studio	Studio	Studio
10:30							
11:00	10:45~11:30 齋藤 健康体操(45分)				11:00~11:30 高森 1週目のみ 太極舞(30分) 2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)	
11:30		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)				11:30~ 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) ポルドブラ(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 14:15~14:45 世永 ステップ入門(30分)	14:00~14:40 齋藤 ローインパクトエアロ(40分)		14:10~14:50 高森 ZUMBA®(40分)	14:10~14:50 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)	15:00~15:40 齋藤 マットエクササイズ(40分)		15:20~15:50 伊藤 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	18:15~18:45 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 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)		
19:30							
20:00	20:00~20:45 齋藤 STRONG NATION®(45分)	20:05~20:45 齋藤 ZUMBA®(40分)	20:00~20:30 高森 キックボクシング(30分)				
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

休館日

※プログラムの種類によりクラス実施時間が異なります。

AQUA Program Time Schedule

2025

3

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

10:00							
10:30							
11:00	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 中級クラス		10:30~11:00 阿部 水中歩行		
11:30	11:00~11:30 高森 シェイブアクア				11:00~11:30 阿部 スタート&ターン	11:00~12:00 三上 中級	
12:00	11:30~12:00 高森 水中歩行		11:30~12:30 笹森 中級		11:30~12:30 阿部 上級	12:00~13:00 阿部 最上級	
12:30							
13:00	12:30~13:30 田中 上級		12:30~13:00 三上 バタフライマスター				12:30~13:00 水中レクリエーション
13:30	13:30~14:00 高森 平泳ぎマスター	13:00~13:30 三上 水中レクリエーション	13:00~13:30 三上 背泳ぎマスター				13:00~14:00 ファンクラス
14:00	14:00~14:30 高森 クロールマスター	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		14:30~15:30 笹森 初級	14:30~15:30 笹森 上級		14:00~14:45 笹森 レベルアップ4泳法	14:00~15:00 高森 中級	14:00~15:00 ファンクラス
15:00	14:30~15:30 笹森 中級						
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	19:00~20:00 小野 最上級	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

※ファンクラスは週によってクラス
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)

2025年3月日曜日ファンクラス
 ～スタジオ～

2日	11:30～12:10	マットエクササイズ	齋藤
	12:30～13:15	エアロ初級	齋藤
	14:00～14:40	ZUMBA®	齋藤
9日	11:30～12:10	ローインパクトエアロ	山口
	12:30～13:00	筋トレ&ストレッチ	山口
	14:00～14:40	バーベルエクササイズ	伊藤
16日	11:30～12:10	バーベルエクササイズ	齋藤
	12:30～13:10	ZUMBA®	齋藤
	14:00～14:30	キックボクシング	高森
23日	11:30～12:10	ローインパクトエアロ	山口
	12:30～13:00	筋トレ&ストレッチ	山口
	14:00～14:45	ステップサーキット	世永
30日	11:30～12:10	マットエクササイズ	齋藤
	12:30～13:15	エアロ初級	齋藤
	14:00～14:45	リフレッシュヨガ	世永

2日	12:30～13:00	レク	三上
	13:00～14:00	上級	三上
	14:00～15:00	中級	高森
9日	12:30～13:00	レク	高森
	13:00～14:00	初級	高森
	14:00～15:00	中級	阿部
16日	12:30～13:00	レク	三上
	13:00～14:00	上級	三上
	14:00～15:00	中級	阿部
23日	12:30～13:00	レク	高森
	13:00～14:00	初級	高森
	14:00～15:00	中級	阿部
30日	12:30～13:00	レク	三上
	13:00～14:00	上級	三上
	14:00～15:00	初級	阿部