

Studio Program
Time Schedule

2025 年 4 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
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム	
Studio	Gym
10:00	
10:30	10:30 スモールクラス
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム	
Studio	Gym
10:00	
10:30	10:30 スモールクラス
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

休館日

Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム	
Studio	Gym
10:00	
10:30	10:30 スモールクラス
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム	
Studio	Gym
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

Studio スタジオ	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

AQUA Program Time Schedule

2025

4

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

休
館
日

11:00~12:00
阿部
スイミング会員
限定クラス中級

12:00~13:00
阿部
中級

13:00~14:00
田中
上級

14:00~14:45
高森
レベルアップ4泳法

19:00~20:00
小野
最上級

11:15~12:00 阿部
レベルアップ4泳法

12:00~13:00
阿部
上級

13:00~13:30 三上
水中レクリエーション

14:00~14:30 三上
水中歩行

14:30~15:30
三上
初級

19:00~20:00
三上
初級

10:30~11:30
三上
スイミング会員限定
中級クラス

11:30~12:30
三上
中級

12:30~13:00 高森
バタフライマスター

13:00~13:30 高森
背泳ぎマスター

14:00~15:00
三上
上級

19:00~20:00
阿部
中級

11:00~11:30 三上
水中歩行

11:30~12:30
三上
上級

14:00~15:00
三上
中級

19:00~20:00
三上
上級

11:00~12:00
三上
中級

12:00~13:00
阿部
最上級

14:00~14:45
高森
レベルアップ4泳法

12:30~13:30
ファンクラス

13:30~14:00
水中レクリエーション

14:00~15:00
ファンクラス

※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4月 日曜日ファンクラス

～ スタジオ ～

6日	11:30～12:00	美尻エクササイズ	世永
	12:30～13:10	ZUMBA®	齋藤
	14:00～14:45	エアロ初級	齋藤
13日	11:30～12:00	ゆがみ改善	世永
	12:30～13:15	ステップサーキット	世永
	14:00～14:40	筋トレ & ストレッチ	伊藤
20日	11:30～12:00	ステップ入門	世永
	12:30～13:15	リフレッシュヨガ	世永
	14:00～14:30	キックボクシング	高森
27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
	14:00～14:30	エアロ入門	伊藤

～ プール ～

6日	12:30～13:30	中級	三上
	13:30～14:00	レク	三上
	14:00～15:00	上級	阿部
13日	12:30～13:30	初級	高森
	13:30～14:00	レク	高森
	14:00～15:00	中級	阿部
20日	12:30～13:30	上級	三上
	13:30～14:00	レク	三上
	14:00～15:00	初級	阿部
27日	12:30～13:30	中級	高森
	13:30～14:00	レク	高森
	14:00～15:00	上級	阿部