

Studio Program Time Schedule

2025

5

年 月



フィットネスクラブ

ウイング

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	Studio Gym	Studio Gym	Studio Gym	休館日	Studio Gym	Studio Gym	Studio Gym
10:30	定員35名	定員35名	定員30名		定員は館内掲示参照	定員35名	定員は館内掲示参照
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 2・16・30日 K-POP (小野) 9・23日 リフレッシュヨガ(天内)	10:30~11:15 仁美 ZUMBA®	10:30~11:15 4日 ステップ初級(仁美) 11日 オリジナルステップ30(瑠華) 18日 REEJAM(仁美) 25日 シンプルEX(帆奈美)
11:30	定員25名	定員は館内掲示参照	定員30名		定員35名	定員30名	定員は館内掲示参照
12:00	11:45~12:15 天内 ステップ入門	11:45~12:30 仁美 6・20日 スモールボール 13・27日 REEJAM	11:45~12:15 幹汰 筋トレ		11:45~12:30 天内 ZUMBA®	11:45~12:45 仁美 パワフルヨガ	11:45~12:30 4日 JAZZ(仁美) 11日 なし 18日 JAZZ(仁美) 25日 なし
12:30	定員18名	定員は館内掲示参照	定員35名		定員30名		
13:00	12:45~13:15 天内 パンプアップ	13:00~13:45 仁美 6・20日 ZUMBA® 13・27日 ボール	12:45~13:30 小野 エアロ初級		13:00~13:45 仁美 2・16・30日 美芽育体操 9・23日 ピラティス		
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	19:00~19:30 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 7・21日 美芽育体操 14・28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	
19:30							
20:00	19:45~20:15 天内 19日 キックボクシング 12・26日 ZUMBA® (19:45~20:30)		19:30~20:15 仁美 ZUMBA®				
20:30							
21:00							

Pool Program Time Schedule

2025

5

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

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							10:00
10:30							10:30
11:00							11:00
11:30	11:00~11:50 平山 中級	11:00~11:50 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		11:00~11:50 瑠華 上級		11:30
12:00	12:00~12:30 瑠華 シェイプアクア						12:00
12:30		12:00~13:00 平山 スイミング会員限定クラス (有料)					12:30
13:00							13:00
13:30	13:10~14:00 瑠華 足ひれで泳ごう	13:10~14:00 蒔田 中級	13:10~14:00 平山 上級				13:30
14:00					13:10~14:00 蒔田 中級		14:00
14:30		14:00~14:30 蒔田 アクアウォーク			13:30~14:20 幹汰 初級		14:30
15:00			14:30~15:30 蒔田 スイミング会員限定クラス (有料)				15:00
15:30							15:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00	19:30~20:20 平山 中級	19:30~20:30 蒔田 競泳倶楽部			19:30~20:20 蒔田 初級		20:00
20:30							20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00

休
館
日

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