Pool Program Time Schedule

2025年5月～

フィットネスクラブ ウイング 八戸

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
11:00～11:50 板橋 上級 11:00～11:50 野沢 最上級	11:00～11:50 佐々木 初級 11:00～11:50 小田桐 中級	11:00～11:50 山形・沼畑・小田桐 中級・上級・最上級	11:00～11:50 小田桐 スイミング限定クラス マスターズ ※スイミング会員のみ 定員5名	11:00～11:50 林﨑 初級 11:00～11:50 中山 中級	11:00～11:50 野沢 最上級 11:15～11:45 林﨑 水中歩行	11:00～11:45 水中歩行＆初級 ※週ごとに担当が変わります。
12:00～12:30 板橋 水中歩行	12:15～12:45 山本 シェイプアクア	12:10～12:40 大石 アクアビクス	12:10～13:00 小田桐 フィン・パドル スイミング 12:15～12:45 板橋 シェイプアクア	12:10～12:40 田畑 ウェーブアクア	12:15～12:45 林﨑 シェイプアクア	
12:45～13:15 水野 アクアビクス	13:00～13:30 山本 水中歩行	13:00～13:30 沼畑 水中歩行	13:30～14:10 沼畑 ワンポイント 中・上級	13:00～13:30 中山 水中歩行	13:00～13:50 佐々木 初級	13:30～14:15 中級 ※週ごとに担当が変わります。
	13:30～14:00 山本 初歩	13:30～14:00 沼畑 ワンポイント初級		13:30～14:00 中山 初歩	13:10～14:00 泥濘 中級	
14:30～15:20 中山・山本・小田桐 初級・中級・上級		14:00～14:50 板橋 スイミング限定クラス 初級 ※スイミング会員のみ 定員5名	14:30～15:20 佐々木・林﨑・小田桐 中級・上級・最上級		13:20～14:10 沼畑 上級	14:30～15:15 上級 ※週ごとに担当が変わります。
			15:30～16:20 沼畑 スイミング限定クラス 中級 ※スイミング会員のみ 定員5名			
19:00～19:50 板橋 初級 19:00～19:50 佐々木 中・上級	19:00～19:50 野沢 最上級	19:00～19:40 沼畑 ワンポイント 中・上級	19:00～19:50 小松 初級 19:00～19:50 野沢 中・上級	19:00～19:30 泥濘 シェイプアクア		
20:00～20:30 板橋 水中歩行			20:00～20:30 小松 水中歩行			

＜自由水泳利用時間＞

日中	10:00～16:00		10:00～16:00		10:00～15:00		10:00～22:00		10:00～16:00		11:00～14:00		10:00～18:00	
夜	18:30～22:00		18:30～22:00		18:30～22:00				18:30～22:00		18:30～22:00			

Studio Program Time Schedule

2025年5月～

フィットネスクラブ ウイング 八戸

MON 月曜日

Studio/Gym
スタジオ/ショートプログラム

- 10:30～11:15 吉田 ラテンエクスプレス®
- 11:30 スモール
- 12:00～13:00 佃 太極拳
- 12:30 スモール
- 13:15～14:00 田沢 ステップ入門＆筋トレ
- 14:00 スモール
- 18:15～18:45 佐々木 ストレッチ＆筋トレ
- 19:00 スモール
- 19:15～20:00 大石 DISCO
- 20:15～21:00 水野 キックボクシング ＆筋トレ

TUE 火曜日

Studio/Gym
スタジオ/ショートプログラム

- 10:30～11:20 吉田 コンビネーションエアロ
- 10:30 スモール
- 11:30～12:00 小松 ウォーキング
- 12:00 スモール
- 12:15～13:00 大石 DISCO
- 13:15～14:00 滝田 ソフトフラ
- 13:30 スモール
- 18:45～19:15 小松 エアロ入門
- 19:15 スモール
- 19:30～20:15 田沢 ピラティス
- 20:30～21:10 田沢 ステップ初級

WED 水曜日

Studio/Gym
スタジオ/ショートプログラム

- 10:15～10:45 林﨑 ゆがみ改善
- 11:00～11:30 林﨑 パンプアップ
- 11:15 スモール
- 12:15～13:00 田沢 ピラティス
- 12:30 スモール
- 13:15～14:00 吉田 ラテンエクスプレス®
- 14:15 スモール
- 18:15～19:15 田沢 みんなのエアロ
- 19:00 スモール
- 19:30～20:00 大石 ZUMBA®
- 20:15～21:00 吉田 リフレッシュヨガ

THU 木曜日

Studio/Gym
スタジオ/ショートプログラム

- 10:30～11:15 水野 エアロ初級
- 10:30 スモール
- 12:00～12:45 廣谷 ルーシーダットン
- 12:15 スモール クラス
- 13:15～14:00 田沢 ローインパクト
- 14:00 スモール
- 18:15～18:45 佐々木 ストレッチ＆筋トレ
- 19:00～19:45 滝田 煌伎匠
- 19:30 スモール
- 20:00～20:45 滝田 ソフトフラ

FRI 金曜日

Studio/Gym
スタジオ/ショートプログラム

- 10:15～10:45 水野 太極舞
- 11:15～12:15 大石 FUNK
- 11:15 スモール
- 12:30～13:15 瀬川 リフレッシュヨガ
- 13:15 スモール クラス
- 13:30～14:15 廣谷 ヒップエクササイズ
- 15:30 スモール
- 18:15～19:00 廣谷 ルーシーダットン
- 19:00 スモール
- 19:15～20:00 田沢 ローインパクト
- 20:15～21:00 大石 HIP HOP

SAT 土曜日

Studio/Gym
スタジオ/ショートプログラム

- 10:15～10:45 田沢 腰痛体操
- 11:00～11:40 田沢 ステップ初級
- 11:30 スモール
- 12:00～12:30 泥濘 エアロ入門
- 12:30 スモール
- 12:50～13:30 大石 ZUMBA®
- 13:45～14:30 吉田 リフレッシュヨガ
- 14:45 スモール
- 18:30～19:00 エアロ入門 板橋 （ナイト会員参加OK）
- 19:15～19:45 林﨑 パンプアップ
- 20:00～20:40 水野 ZUMBA®
- 20:00 スモール

SUN 日曜日

Studio
スタジオ/ショートプログラム

- 11:00～11:45 ファンクラス ※週ごとにプログラムが変わります
- 13:15～14:00 ファンクラス ※週ごとにプログラムが変わります

Fitness Club WING https://www.fc-wing.co.jp/

5月　日曜日プログラム

日曜日の営業時間は10:00～18:00までとなります。（サザンウイング利用時間は17:30まで）

◎トレーニングジム　10:00～18:00　　◎フリースイミング　10:00～18:00
◎ご家族の方のご利用時間（フリースイミング）　13:00～17:00　※プール更衣室をご利用ください。

＊5月25日は、水中歩行＆スイム初級クラス休講・フリースイミングは13:00～となります。

＊水中歩行＆スイム初級クラス（45分）　11:00～11:45　となります。

4日

	10:30	11:00	30	45	12:00	15	30	45	13:00	15	30	45	14:00	15	30	45	15:00	15:15	17:00
プール		水中歩行＆スイム初級（45分）（背泳ぎ）林﨑											スイム中級（平泳ぎ）林﨑				スイム上級（クロール）林﨑		
スタジオ		ソフトフラ　45分 滝田									煌伎匠　45分 滝田								

＊煌伎匠→武道をオマージュしながら、音楽に合わせてカタを行います。
カッコ良く自分磨きが出来る格闘技、アクション系エクササイズです。

11日

	10:30	11:00	15	30	45	12:00	15	30	45	13:00	15	30	45	14:00	15	30	45	15:00	15:15	17:00
プール		水中歩行＆スイム初級（45分）（背泳ぎ）沼畑											スイム中級（バタフライ）沼畑				スイム上級（背泳ぎ）沼畑		
スタジオ		リフレッシュヨガ　45分 吉田									ラテンエクスプレスコンサルサ®　45分　吉田								

18日

	10:30	11:00	15	30	45	12:00	15	30	45	13:00	15	30	45	14:00	15	30	45	15:00	15:15	17:00
プール		水中歩行＆スイム初級（45分）（クロール）中山											スイム中級（背泳ぎ）中山				スイム上級（バタフライ）中山		
スタジオ		ステップ入門　45分 十筋トレ　田沢									ピラティス　45分 田沢								

25日

	10:30	11:00	15	30	45	12:00	15	30	45	13:00	15	30	45	14:00	15	30	45	15:00	15:15	17:00
プール		休講											スイム中級（クロール）板橋				スイム上級（平泳ぎ）板橋		
スタジオ		太極舞　45分 水野									ZUMBA®　40分 水野								