

十和田

MON

月曜日

Studio/Gym

	Studio	Gym
11:00	11:00～11:50 赤坂 コンビネーションエアロ	
11:30		11:30 スモール クラス
12:00		
12:30	12:15～13:00 本堂 リフレッシュヨガ	
13:00		
13:30	13:15～13:45 本堂 ステップ入門	
14:00		14:00 スモール クラス
14:30		
15:00		
15:30		

TUE

火曜日

Studio/Gym

	Studio	Gym
11:00	11:15～11:45 八戸 エアロ入門	
11:30		11:30 スモール クラス
12:00		
12:30	12:15～12:45 三浦 パンプアップ	
13:00		
13:30	13:00～13:45 赤坂 ZUMBA®	
14:00		
14:30	14:15～15:00 細川 エアロ初級	
15:00		14:30 スモール クラス
15:30		

WED

水曜日

Studio/Gym

	Studio	Gym
11:00	11:15～12:00 本堂 リフレッシュヨガ	
11:30		11:30 スモール クラス
12:00		
12:30	12:15～13:00 本堂 ZUMBA®	
13:00		
13:30	13:15～13:45 細川 キックボクシング	
14:00		14:00 スモール クラス
14:30		
15:00		
15:30		

THU

木曜日

Studio/Gym

	Studio	Gym
11:00		
11:30		
12:00		
12:30		
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		

FRI

金曜日

Studio/Gym

	Studio	Gym
11:00	11:15～12:00 毛利 エアロ初級	
11:30		11:30 スモール クラス
12:00		
12:30	12:15～12:45 小鹿 ゆがみ改善	
13:00		
13:30	13:00～13:40 細川 ステップ初級	
14:00		13:45 スモール クラス
14:30	14:00～14:30 堀子 エアロ入門	
15:00		14:30 スモール クラス
15:30		

SAT

土曜日

Studio/Gym

	Studio	Gym
11:00	11:15～11:45 三浦 エアロ入門	
11:30		11:30 スモール クラス
12:00		
12:30	12:00～12:45 本堂 Group Fight	
13:00		
13:30	13:15～14:00 赤坂 ZUMBA®	
14:00		
14:30	14:30～15:00 細川 部位別トレーニング	
15:00		14:30 スモール クラス
15:30		

SUN

日曜日

Studio/Gym

	Studio	Gym
11:00	※日曜レッスンの スケジュールは 別紙をご覧ください	
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		

MON

月曜日

Studio/Gym

	Studio	Gym
18:00	18:15～18:45 毛利 ステップ入門	
18:30		18:50 スモール クラス
19:00	19:00～19:45 本堂 リフレッシュヨガ	
19:30		19:50 スモール クラス
20:00	20:00～20:45 本堂 ZUMBA®	
20:30		20:05 スモール クラス
21:00		
21:30		
22:00		

TUE

火曜日

Studio/Gym

	Studio	Gym
18:00	18:30～19:00 毛利 ゆがみ改善	
18:30		19:20 スモール クラス
19:00	19:15～20:00 毛利 エアロ初級	
19:30		20:05 スモール クラス
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		
22:00		

WED

水曜日

Studio/Gym

	Studio	Gym
18:00	18:00～18:45 赤坂 ZUMBA®	
18:30		20:10 スモール クラス
19:00	19:00～19:30 細川 パンプアップ	
19:30		
20:00	19:45～20:15 細川 キックボクシング	
20:30		20:10 スモール クラス
21:00		
21:30		
22:00		

THU

木曜日

Studio/Gym

	Studio	Gym
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		
22:00		

FRI

金曜日

Studio/Gym

	Studio	Gym
18:00	18:15～18:45 附田 エアロ入門	
18:30		18:50 スモール クラス
19:00	19:00～19:45 本堂 Group Fight	
19:30		20:05 スモール クラス
20:00	20:00～20:45 本堂 ステップ中級	
20:30		20:05 スモール クラス
21:00		
21:30		
22:00		

SAT

土曜日

Studio/Gym

	Studio	Gym
18:00	17:15～17:45 細川 ゆがみ改善	
18:30		18:50 スモール クラス
19:00	18:00～18:45 細川 エアロ初級	
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		
22:00		

SUN

日曜日

Studio/Gym

	Studio	Gym
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		
22:00		

Fitness Club WING

<https://www.fc-wing.co.jp/>

2025

5

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						定休日							
10:30													
11:00	11:00～12:00 八戸 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 八戸 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。			
11:30													
12:00	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				12:45～13:00 赤坂 水中レクリエーション									
13:00	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	13:00～14:00 三浦 中級	13:00～14:00 堀子 初級		13:00～14:00 小鹿 中級						
13:30													
14:00	14:00～15:00 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													
15:30	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。											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													
17:00	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													
18:30													
19:00													
19:30													
20:00													
20:30													
21:00													

Fitness Club WING

<https://www.fc-wing.co.jp/>

日曜日 ファンクラス 5月 日程表

5月スタジオ ファンクラス			
日程	実施時間	内容	担当
4日	11:00～11:45	エアロ入門&ストレッチ	八戸
11日	11:00～11:40	ステップ初級	細川
18日	11:00～11:45	ZUMBA®	本堂
25日	11:00～11:45	パンプアップ	毛利

日曜日 ファンクラス 5月 日程表

5月プール ファンクラス			
日程	実施時間	内容	担当
4日	12:00～12:45	平泳ぎ 中級	堀子
11日	12:00～12:45	バタフライ 中級	源波
18日	12:00～12:45	クロール 初級	附田
25日	12:00～12:45	背泳ぎ 初級	三浦

5 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	八戸	平泳ぎ&クロール	背泳ぎ&クロール	バタフライ&クロール	4種目	
	11:00	上級	附田	バタフライ&クロール	背泳ぎ&クロール	平泳ぎ&クロール	4種目	
	13:00	初級	源波	平キック&クロール	平キック&クロール	バタキック&背泳ぎ	バタキック&背泳ぎ	
	19:00	初級	堀子		バタキック	平キック	背泳ぎ&クロール	
火	11:00	初級	本堂	バタキック&クロール	平キック&クロール	バタキック&背泳ぎ	平キック&背泳ぎ	
	13:00	中級	毛利	クロール	平泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ	
	14:00	マスターズ	赤坂	4種目	クロール	4種目	クロール	
	19:00	中級	三浦		4種目	4種目	4種目	
水	11:00	中級	三浦	バタフライ	バタフライ	バタフライ	バタフライ	
	11:00	上級	八戸	4種目	4種目	4種目	4種目	
	12:15	ワンポイント	赤坂	サイドキック	サイドキック	サイドキック	サイドキック	
	14:00	初級	三浦	平キック	平キック	背泳ぎ	背泳ぎ	
	19:00	初級	源波	平キック	バタキック	クロール	背泳ぎ	
金	13:00	中級	三浦	クロール	クロール	クロール	4種目	4種目
	14:00	上級	附田	平泳ぎ&クロール	背泳ぎ&クロール	バタフライ&クロール	クロール	4種目
	19:00	中級	毛利	クロール	平泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ	4種目
土	13:00	初級	堀子	バタキック	平キック	クロール	背泳ぎ	何の種目かはお楽しみ！！
	13:00	中級	小鹿	何の種目かはお楽しみ！！	何の種目かはお楽しみ！！	何の種目かはお楽しみ！！	何の種目かはお楽しみ！！	何の種目かはお楽しみ！！

※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！！