

Program  
Time Schedule

2025 年 5 月



| MON<br>月曜日                                                            |                                                                                                                            | TUE<br>火曜日               |                                                                                                                       | WED<br>水曜日               |                                                                                                                           | THU<br>木曜日               |                                                                                                                           | FRI<br>金曜日                                                                                                           |                        | SAT<br>土曜日                                                                                                              |                        | SUN<br>日曜日                                                                                                                     |       |       |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| Studio<br>スタジオ/ショートプログラム                                              |                                                                                                                            | Studio<br>スタジオ/ショートプログラム |                                                                                                                       | Studio<br>スタジオ/ショートプログラム |                                                                                                                           | Studio<br>スタジオ/ショートプログラム |                                                                                                                           | Studio<br>スタジオ/ショートプログラム                                                                                             |                        | Studio<br>スタジオ/ショートプログラム                                                                                                |                        | Studio<br>スタジオ/ショートプログラム                                                                                                       |       |       |
| 10:00                                                                 |                                                                                                                            |                          |                                                                                                                       |                          |                                                                                                                           | 休館日                      |                                                                                                                           |                                                                                                                      |                        |                                                                                                                         |                        |                                                                                                                                | 10:00 |       |
| 10:30                                                                 |                                                                                                                            |                          |                                                                                                                       |                          |                                                                                                                           |                          |                                                                                                                           |                                                                                                                      |                        |                                                                                                                         |                        |                                                                                                                                |       | 10:30 |
| 11:00                                                                 |  11:15~12:00 佳世子<br>エアロ初級(45分)            | スモールクラス<br>11:30~11:45   |  10:30~11:15 下斗米<br>JSAホールビラティス(45分) | スモールクラス<br>11:30~11:45   |  11:00~11:45 清野<br>リフレッシュヨガ(45分)         |                          | スモールクラス<br>11:30~11:45                                                                                                    |  11:15~12:00 佳世子<br>ZUMBA®(45分)   | スモールクラス<br>11:30~11:45 |  11:15~11:45 嵯峨<br>サーキット (30分)       |                        |  11:00~11:45<br>FUNクラス(45分)<br>* 毎週内容が変わります |       | 11:00 |
| 11:30                                                                 |                                                                                                                            |                          |                                                                                                                       |                          |                                                                                                                           |                          |                                                                                                                           |                                                                                                                      |                        |                                                                                                                         |                        |                                                                                                                                |       | 11:30 |
| 12:00                                                                 |                                                                                                                            |                          |                                                                                                                       |                          |                                                                                                                           |                          |                                                                                                                           |                                                                                                                      |                        |                                                                                                                         |                        |                                                                                                                                |       | 12:00 |
| 12:30                                                                 | 12:15~13:00 下斗米<br>ZUMBA®(45分)                                                                                             |                          |  11:30~12:15 下斗米<br>ローインパクト(45分)     |                          | 12:00~12:45 佳世子<br>HipHopコア(45分)                                                                                          |                          |                                                                                                                           |  12:15~13:00 佳世子<br>リフレッシュヨガ(45分) |                        | 12:15~13:00 高橋<br>ラテンエクスプレスコンサルサ®<br>(45分)                                                                              |                        |                                                                                                                                |       | 12:30 |
| 13:00                                                                 |  13:15~14:00 下斗米<br>美ユートビティウエーブ®<br>(45分) | スモールクラス<br>13:05~13:20   | 12:30~13:30 中川原<br>太極拳(60分)                                                                                           |                          |  13:00~13:45 中村<br>ステップ入門<br>筋トレ(45分)    |                          |                                                                                                                           |  13:15~14:00 下斗米<br>エアロ初級(45分)    |                        | 13:15~14:00 下斗米<br>ZUMBA®(45分)                                                                                          | スモールクラス<br>12:50~13:05 |                                                                                                                                |       | 13:00 |
| 13:30                                                                 |                                                                                                                            |                          |                                                                                                                       |                          |                                                                                                                           |                          |                                                                                                                           |                                                                                                                      |                        |                                                                                                                         |                        |                                                                                                                                |       | 13:30 |
| 14:00                                                                 |                                                                                                                            |                          |                                                                                                                       |                          |                                                                                                                           |                          |                                                                                                                           |                                                                                                                      |                        |                                                                                                                         |                        |                                                                                                                                |       | 14:00 |
| 14:30                                                                 |                                                                                                                            |                          |                                                                                                                       |                          |                                                                                                                           |                          |                                                                                                                           |                                                                                                                      | スモールクラス<br>14:05~14:20 |                                                                                                                         | スモールクラス<br>14:05~14:20 |                                                                                                                                |       | 14:30 |
| 15:00                                                                 |                                                                                                                            |                          |                                                                                                                       |                          |                                                                                                                           |                          |                                                                                                                           |                                                                                                                      |                        |  14:15~15:00 下斗米<br>JSAホールストレッチ(45分) | スモールクラス<br>14:05~14:20 |                                                                                                                                |       | 15:00 |
| 15:30                                                                 |                                                                                                                            |                          |                                                                                                                       |                          |                                                                                                                           |                          |                                                                                                                           |                                                                                                                      |                        |                                                                                                                         |                        |                                                                                                                                |       | 15:30 |
| ※月曜日~金曜日 15:00~18:30の間はスイミングスクールレッスンのため、プールの利用はできません(土曜日:14:00~17:30) |                                                                                                                            |                          |                                                                                                                       |                          |                                                                                                                           |                          |                                                                                                                           |                                                                                                                      |                        |                                                                                                                         |                        |                                                                                                                                |       |       |
| 18:00                                                                 |                                                                                                                            |                          |                                                                                                                       |                          |                                                                                                                           |                          |                                                                                                                           |                                                                                                                      |                        |                                                                                                                         |                        |                                                                                                                                | 18:00 |       |
| 18:30                                                                 |  18:45~19:15 小林<br>エアロ入門 (30分)          |                          |  18:45~19:15 中村<br>ゆがみ改善(30分)      |                          | 18:30~19:15 中村<br>エアロ初級 (45分)                                                                                             |                          |  18:30~19:15 下斗米<br>JSAホールビラティス(45分) |                                                                                                                      |                        |                                                                                                                         |                        |                                                                                                                                | 18:30 |       |
| 19:00                                                                 |                                                                                                                            |                          |                                                                                                                       |                          |                                                                                                                           |                          |                                                                                                                           |                                                                                                                      |                        |                                                                                                                         |                        |                                                                                                                                | 19:00 |       |
| 19:30                                                                 | 19:30~20:00 嵯峨<br>ステップサーキット (30分)                                                                                          | スモールクラス<br>19:30~19:45   | 19:30~20:15 高橋<br>ラテンエクスプレスコンサルサ®<br>(45分)                                                                            | スモールクラス<br>19:30~19:45   |  19:30~20:15 嵯峨<br>バーベルエクササイズ<br>(45分) | スモールクラス<br>19:30~19:45   | 19:30~20:15 下斗米<br>ZUMBA®(45分)                                                                                            | スモールクラス<br>19:30~19:45                                                                                               |                        |                                                                                                                         |                        |                                                                                                                                | 19:30 |       |
| 20:00                                                                 |                                                                                                                            |                          |                                                                                                                       |                          |                                                                                                                           |                          |                                                                                                                           |                                                                                                                      |                        |                                                                                                                         |                        |                                                                                                                                | 20:00 |       |
| 20:30                                                                 |                                                                                                                            |                          |                                                                                                                       |                          |                                                                                                                           |                          |                                                                                                                           |                                                                                                                      |                        |                                                                                                                         |                        |                                                                                                                                | 20:30 |       |
| 21:00                                                                 |                                                                                                                            |                          |                                                                                                                       |                          |                                                                                                                           |                          |                                                                                                                           |                                                                                                                      |                        |                                                                                                                         |                        |                                                                                                                                | 21:00 |       |
| 21:30                                                                 |                                                                                                                            |                          |                                                                                                                       |                          |                                                                                                                           |                          |                                                                                                                           |                                                                                                                      |                        |                                                                                                                         |                        |                                                                                                                                | 21:30 |       |
| 22:00                                                                 |                                                                                                                            |                          |                                                                                                                       |                          |                                                                                                                           |                          |                                                                                                                           |                                                                                                                      |                        |                                                                                                                         |                        |                                                                                                                                | 22:00 |       |

Fitness Club WING

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

# Program Time Schedule

年

月



三沢

MON  
月曜日

Pool  
水泳教室/アクアプログラム

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

11:00～11:30 上野  
水中歩行(30分)

11:30～12:00 上野  
ウェーブアクア(30分)

12:00～12:50 上野  
スイミング限定会員クラス(50分)  
初級 有料プログラム 定員:5名

14:30～15:30  
初級・中上級(60分)  
寺澤・嵯峨

TUE  
火曜日

Pool  
水泳教室/アクアプログラム

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

11:00～12:00  
初級・中級・上級(60分)  
佳世子・寺澤・中西

12:00～12:30 中西  
水中歩行(30分)

14:30～15:30  
初級・中上級(60分)  
寺澤・嵯峨

WED  
水曜日

Pool  
水泳教室/アクアプログラム

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

11:15～11:45 上野  
ウェーブアクア(30分)

12:00～12:50 中西  
スイミング限定会員クラス(50分)  
マスターズ 有料プログラム 定員:5名

13:30～14:20 中西  
スイミング限定会員クラス(50分)  
中級 有料プログラム 定員:5名

14:30～15:30  
初級・中上級(60分)  
山下・中西

THU  
木曜日

Pool  
水泳教室/アクアプログラム

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

11:00～12:00  
初級・中級・上級(60分)  
上野・中村・寺澤

12:15～12:45 中村  
シェイプアクア(30分)

13:00～13:50 中西  
スイミング限定会員クラス(50分)  
中級 有料プログラム 定員:5名

FRI  
金曜日

Pool  
水泳教室/アクアプログラム

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

12:00～13:00  
初級・中上級(60分)  
嵯峨・中西

12:00～12:45  
FUNクラス(45分)  
\*毎週内容が変わりま

SAT  
土曜日

Pool  
水泳教室/アクアプログラム

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

12:00～13:00  
初級・中上級(60分)  
嵯峨・中西

12:00～12:45  
FUNクラス(45分)  
\*毎週内容が変わりま

SUN  
日曜日

Pool  
水泳教室/アクアプログラム

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

12:00～12:45  
FUNクラス(45分)  
\*毎週内容が変わりま

※月曜日～金曜日 15:00～18:30の間はスイミングスクールレッスンのため、プールの利用はできません(土曜日:14:00～17:30)

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

19:00～20:00  
上級(60分)  
寺澤

19:00～20:00  
初中級(60分)  
上野

19:00～19:30 (30分)  
ワンポイントレッスン 嵯峨

19:35～20:05 (30分)  
シェイプアクア 嵯峨

Fitness Club WING

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