

十和田

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

2025

6

年

月

～

フィットネスクラブ
WING

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

定休日

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。

日曜日 ファンクラス 6月 日程表

6月スタジオ ファンクラス

日程	実施時間	内容	担当
1日	11:00~11:45	定休日	
8日	11:00~11:45	エアロ入門&ストレッチ	堀子
15日	11:00~11:45	休講 (スクールイベントの為)	
22日	11:00~11:45	Group Fight (新曲お披露目イベント)	本堂
29日	11:00~11:45	パンプアップ	三浦

日曜日 ファンクラス 6月 日程表

6月プール ファンクラス

日程	実施時間	内容	担当
1日	12:00~12:45	定休日	
8日	12:00~12:45	背泳ぎ&クロール 中級	八戸
15日	12:00~12:45	休講 (スクールイベントの為)	
22日	12:00~12:45	バタフライ 初級	細川
29日	12:00~12:45	平泳ぎ 初級	附田

6 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	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	4種目
	11:00	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
	13:00	初級	源波	バタキック&クロール	バタキック&クロール	背泳ぎ&平キック	背泳ぎ&平キック	4種キック
	19:00	初級	堀子	背泳ぎ	クロール	バタキック	平キック	何をするかはお楽しみ♡
火	11:00	初級	本堂	クロール	バタキック&クロール	背泳ぎ	背泳ぎ&平キック	
	13:00	中級	毛利	平泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ	クロール	
	14:00	マスターズ	赤坂	バタフライ&クロール	背泳ぎ&クロール	平泳ぎ&クロール	クロール	
	19:00	中級	三浦	バタフライ&背泳ぎ	バタフライ&平泳ぎ	バタフライ&クロール	クロール	
水	11:00	中級	三浦	背泳ぎ	背泳ぎ	背泳ぎ	背泳ぎ	
	11:00	上級	八戸	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	
	12:15	ワンポイント	赤坂	上半身ストレッチ&ストローク	下半身ストレッチ&ストローク	タッチターン	タッチターン	
	14:00	初級	三浦	クロール	バタキック	背泳ぎ	平キック	
	19:00	初級	源波	クロール	平キック	背泳ぎ	バタキック	
金	13:00	中級	三浦	平泳ぎ	平泳ぎ	平泳ぎ	平泳ぎ	
	14:00	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	
	19:00	中級	毛利	平泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ	クロール	
土	13:00	初級	堀子	背泳ぎ	クロール	バタキック	平キック	
	13:00	中級	小鹿	何をするかはお楽しみ♡	何をするかはお楽しみ♡	何をするかはお楽しみ♡	何をするかはお楽しみ♡	

※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！！