

Program
Time Schedule

2025 年 8 月



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 スタジオ/ショートプログラム		Studio スタジオ/ショートプログラム		Studio スタジオ/ショートプログラム		Studio スタジオ/ショートプログラム		Studio スタジオ/ショートプログラム		Studio スタジオ/ショートプログラム		Studio スタジオ/ショートプログラム	
10:00						休館日							
10:30													
11:00	 11:15～12:00 佳世子 1・3週目 エアロ初級(45分)		 10:30～11:15 下斗米 JSAホールビラティス(45分)		 11:00～11:45 天内 リフレッシュヨガ(45分)			 11:15～12:00 佳世子 ZUMBA®(45分)		 11:15～11:45 嵯峨 サーキット (30分)		 11:00～11:45 FUNクラス(45分) * 毎週内容が変わります	
11:30	11:15～11:55 佳世子 2・4週目 ステップ初級(40分)	スモールクラス 11:30～11:45		スモールクラス 11:30～11:45				スモールクラス 11:30～11:45					
12:00													
12:30	12:15～13:00 下斗米 ZUMBA®(45分)		 11:30～12:15 下斗米 ローインパクト(45分)		12:00～12:45 佳世子 HipHopコア(45分)			 12:15～13:00 佳世子 リフレッシュヨガ(45分)		12:15～13:00 高橋 ラテンエクスプレスコンサルサ® (45分)			
13:00	 13:15～14:00 下斗米 美ユティボティウエーブ® (45分)	スモールクラス 13:05～13:20			 13:00～13:45 中村 ステップ入門 筋トレ(45分)			 13:15～14:00 下斗米 エアロ初級(45分)			スモールクラス 12:50～13:05		
13:30										13:15～14:00 下斗米 ZUMBA®(45分)			
14:00			スモールクラス 13:35～13:50						スモールクラス 14:05～14:20		スモールクラス 14:05～14:20		
14:30										 14:15～15:00 下斗米 JSAホールストレッチ(45分)			
15:00													
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						休館日							
18:30	 18:45～19:15 小林 エアロ入門 (30分)		 18:45～19:15 中村 ゆがみ改善(30分)		18:30～19:15 中村 エアロ初級 (45分)			 18:30～19:15 下斗米 JSAホールビラティス(45分)					
19:00													
19:30	19:30～20:00 嵯峨 ステップサーキット (30分)	スモールクラス 19:30～19:45		スモールクラス 19:30～19:45	 19:30～20:15 嵯峨 バーベルエクササイズ (45分)			19:30～20:15 下斗米 ZUMBA®(45分)	スモールクラス 19:30～19:45				
20:00													
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													

Fitness Club WING

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

Program Time Schedule

8

年 月



フィットネスクラブ
ウイング

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)

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

休館日

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

11:00～12:00
初級・中級・上級(60分)
上野・中村・山下

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

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

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

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

19:00～20:00
初中級(60分)
山下

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

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/