

Studio Program Time Schedule

2025

7

年 月



フィットネスクラブ
ウィング

弘前

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/Gym スタジオ/ショートプログラム		Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム		Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム		Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム		Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム		Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム		Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム		
10:00	Studio	Gym	10:00	Studio	Gym	休 館 日	10:00	Studio	Gym	10:00	Studio	Gym	10:00	
10:30	定員35名		10:30	定員35名			10:30	定員は館内掲示参照		10:30	定員35名		10:30	定員は館内掲示参照
11:00	10:30～11:15 瑠華 オリジナルエアロ		11:00	10:30～11:15 小野 ラテンで踊ろう			11:00	10:30～11:15 4日・18日 K-POP 小野 11日・25日 シンプルEX&筋トレ 帆奈美		11:00	10:30～11:15 仁美 ZUMBA®		11:00	10:30～11:15 6日 ステップ初級(仁美) 13日 エアロ初級(仁美) 20日 REEJAM(仁美) 27日 シンプルEX(帆奈美) (11:30～12:00)
11:30	定員25名	11:15 スモール クラス	11:30	定員は館内掲示参照	11:15 スモール クラス		11:30	定員35名	11:15 スモール クラス	11:30	定員30名		11:30	定員は館内掲示参照
12:00	11:45～12:15 瑠華 オリジナルステップ30	12:15 スモール クラス	12:00	11:45～12:30 仁美 1・15・29日 スモール ボール	12:15 スモール クラス		12:00	11:45～12:30 仁美 ZUMBA®		12:00	11:45～12:45 仁美 パワフルヨガ		12:00	定員は館内掲示参照
12:30			12:30				12:30			12:30			12:30	11:45～12:30 6日 JAZZ(仁美) 13日 J-POP DANCE(小野) 20日 JAZZ(仁美) 27日 なし
13:00			13:00	定員は館内掲示参照			13:00	定員30名		13:00			13:00	
13:30			13:30	13:00～13:45 仁美 1・15・29日 REEJAM 8・22日 ボール			13:30	13:00～13:45 仁美		13:30			13:30	
14:00			14:00				14:00	4日・18日 美芽育体操 11・25日 ピラティス		14:00			14:00	
14:30			14:30				14:30			14:30			14:30	
15:00			15:00				15:00			15:00			15:00	
15:30			15:30				15:30			15:30			15:30	
16:00～17:59 休館日														
18:00			18:00				18:00			18:00			18:00	
18:30			18:30			18:30			18:30			18:30		
19:00	19:00～19:45 7日 シンプルEX&筋トレ (帆奈美) 14・28日 マットエクササイズ	19:45 スモール クラス	19:00	19:00～19:45 小野 エアロ初級	19:45 スモール クラス	19:00	18:30～19:15 仁美 4・18日 美芽育体操 11・25日 ピラティス		19:00	19:00～19:45 齋藤 ZUNBA	19:45 スモール クラス	19:00	18:30～19:15 仁美 オリジナルエアロ	
19:30			19:30			19:30	19:30～20:15 仁美 ZUMBA®	19:30 スモール クラス	19:30			19:30		
20:00			20:00			20:00			20:00	20:00～20:45 齋藤 オリジナルエアロ		20:00		
20:30			20:30			20:30			20:30			20:30		
21:00			21:00			21:00			21:00			21:00		

おすすめプログラム

ヨガ
からだも心もスッキリ

水中運動
水中で運動もしっかり継続

Pool Program Time Schedule

2025

7

年

月



フィットネスクラブ

WING

弘前

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

10:00							10:00
10:30							10:30
11:00							11:00
11:30	11:00~11:50 平山 中級	11:00~11:50 平山 初級	11:00~11:30 手塚 はじめてクロール 11:30~12:00 手塚 はじめてバタフライ		11:00~11:50 瑠華 上級		11:30
12:00							12:00
12:30		12:00~13:00 平山 スイミング会員限定クラス (有料)	12:00~12:30 シェイプアクア 1・3・5週目 瑠華			12:00~12:50 ファンクラス (別紙参照)	12:30
13:00						12:30~13:20 徳田 中級	13:00
13:30	13:10~14:00 瑠華 足ひれで泳ごう	13:10~14:00 蒔田 中級	13:10~14:00 平山 上級		13:10~14:00 蒔田 中級	13:30~14:20 幹汰 初級	13:30
14:00		14:00~14:30 蒔田 アクアウォーク	14:30~15:30 蒔田 スイミング会員限定クラス (有料)		14:00~14:30 幹汰 アクアウォーク		14:00
14:30							14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00	19:30~20:20 平山 中級	19:30~20:30 蒔田 競泳倶楽部			19:30~20:20 蒔田 初級		20:00
20:30							20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00

休
館
日

Fitness Club WING

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

※平日の16:00~19:00 土曜日の15:30~18:30の間はスイミングスクールの為、フリーコースは1コースの開放となります