

Studio Program Time Schedule

2025

年

7

月



青森

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

スタジオ

10:00	Studio	Gym	Studio	Gym	Studio	Gym	Studio	Gym	Studio	Gym	Studio	Gym	10:00
10:30													10:30
11:00	11:00~11:30 齋藤 健康体操(30分)		11:10~11:40 世永 マットエクササイズ(30分)	10:30 スモールクラス	11:00~11:45 山口 健康体操(45分)	10:30 スモールクラス	11:00~11:30 高森 1週目のみ 太極舞 2週目~エアロ入門	10:30 スモールクラス	11:00~11:30 世永 マットエクササイズ(30分)		※プログラムの種類によりクラス実施時間が 異なります。		11:00
11:30													11:30
12:00	12:00~12:40 齋藤 ZUMBA®(40分)		12:10~12:40 世永 エアロ入門(30分)		12:00~12:40 山口 ZUMBA®(40分)		12:00~12:40 阿保(真) ZUMBA®(40分)		12:00~12:40 世永 ZUMBA®(40分)				12:00
12:30													12:30
13:00	13:00~13:45 齋藤 エアロ初級(45分)		13:10~13:40 伊藤 筋トレ&ストレッチ(30分)		13:00~13:45 立崎 Disco80°(45分)		13:00~13:40 阿保(真) ボルドブラ(40分)		13:10~13:55 世永 ゆがみ改善& コンディショニング(45分)	12:40 スモールクラス			13:00
13:30													13:30
14:00	14:10~14:50 山口(40分) エアロ入門&スクワット		定員24名 14:15~14:45 世永 ステップ入門(30分)		14:00~14:40 齋藤 ローインパクトエアロ(40分)		14:10~14:50 高森 ZUMBA®(40分)		14:10~14:50 山口 ローインパクトエアロ(40分)				14:00
14:30													14:30
15:00	15:10~15:40 山口 リフレッシュヨガ(30分)	14:50 スモールクラス	15:15~15:45 世永 ゆがみ改善(30分)	14:50 スモールクラス	定員24名 15:00~15:40 齋藤 ステップ初級(40分)		15:20~15:50 伊藤 エアロ入門(30分)	14:50 スモールクラス	15:10~15:40 山口 ストレッチ(30分)				15:00
15:30													15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00	18:15~18:45 高森 筋トレ(30分)		18:15~18:45 伊藤 筋トレ&ストレッチ(30分)		18:00~18:30 山口 ボール(30分)		18:00~18:30 世永 マットエクササイズ(30分)		キッズリズムダンス 高森 (スクール会員限定)				18:00
18:30													18:30
19:00	定員24名 19:00~19:45 齋藤 ステップ中級(45分)		19:00~19:50 齋藤 コンビネーションエアロ (50分)		19:00~19:40 山口 ローインパクトエアロ(40分)		19:00~19:40 世永 ZUMBA®(40分)		キッズダンス 高森 (スクール会員限定)				19:00
19:30													19:30
20:00	20:00~20:40 齋藤 ZUMBA®(40分)		20:05~20:50 齋藤 STRONG NATION®(45分)		20:00~20:30 高森 キックボクシング(30分)								20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
22:00													22:00

休
館
日

AQUA Program Time Schedule

2025

7

年

月



青森

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
10:30
11:00
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

10:00
10:30
11:00
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

休
館
日

11:00～12:00
阿部
スイミング会員
限定クラス中級

12:00～13:00
阿部
中級

13:00～13:30 赤坂
水中レクリエーション

14:00～14:45
高森
レベルアップ4泳法

19:00～20:00
小野
最上級

11:15～12:00 阿部
レベルアップ4泳法

12:00～13:00
阿部
上級

13:00～13:30 赤石
水中レクリエーション

14:00～14:30 伊藤
水中歩行

14:30～15:30
伊藤
初級

19:00～20:00
三上
初級

10:30～11:30
三上
スイミング会員限定
中級クラス

11:30～12:30
三上
中級

12:30～13:00 高森
平泳ぎマスター

13:00～13:30 高森
クロールマスター

14:00～15:00
三上
上級

19:00～20:00
阿部
中級

11:00～11:30 三上
水中歩行

11:30～12:30
三上
上級

14:00～15:00
三上
中級

19:00～20:00
佐藤
上級

11:00～12:00
阿部
中級

12:00～13:00
阿部
最上級

12:30～13:30
ファンクラス

13:30～14:00
水中レクリエーション

14:00～15:00
ファンクラス

※ファンクラスは週によってクラス
内容が異なります。
(別紙日曜ファンクラスをご覧ください)

2025年7月 日曜日ファンクラス
～スタジオ～

6日	11:30～12:10	ZUMBA®	齋藤
	12:30～13:15	エアロ初級	齋藤
	14:00～14:45	リフレッシュヨガ	世永
13日	11:30～12:10	ローインパクトエアロ	山口
	12:30～13:00	筋トレ&ストレッチ	山口
	14:00～14:45	ステップサーキット	世永
20日	11:30～12:00	ゆがみ改善	世永
	12:30～13:15	エアロ初級	齋藤
	14:00～15:00	ZUMBA®	齋藤
27日	11:30～12:10	ローインパクトエアロ	山口
	12:30～13:00	筋トレ&ストレッチ	山口
	14:00～14:40	ZUMBA®	高森

～プール～

6日	12:30～13:30	初級	高森
	13:30～14:00	レク	赤坂
	14:00～15:00	中級	三上
13日	12:30～13:30	上級	阿部
	13:30～14:00	レク	赤石
	14:00～15:00	中級	高森
20日	12:30～13:30	中級	三上
	13:30～14:00	レク	赤坂
	14:00～15:00	上級	阿部
27日	12:30～13:30	上級	三上
	13:30～14:00	レク	赤石
	14:00～15:00	初級	伊藤