

Studio Program Time Schedule

2025

8

年 月



フィットネスクラブ
WING ウイング

十和田

MON 月曜日 Studio/Gym		TUE 火曜日 Studio/Gym		WED 水曜日 Studio/Gym		THU 木曜日 Studio/Gym		FRI 金曜日 Studio/Gym		SAT 土曜日 Studio/Gym		SUN 日曜日 Studio/Gym	
11:00	11:00~11:50 赤坂 コンビネーションエアロ												
11:30		11:15~11:45 八戸 エアロ入門		11:15~12:00 本堂 リフレッシュヨガ				11:15~12:00 毛利 エアロ初級		11:15~11:45 三浦 エアロ入門		※日曜レッスンの スケジュールは 別紙をご覧ください	
12:00													
12:30	12:15~13:00 本堂 リフレッシュヨガ	12:15~12:45 三浦 パンプアップ		12:15~13:00 本堂 ZUMBA®				12:15~12:45 小鹿 ゆがみ改善		12:00~12:45 本堂 Group Fight			
13:00													
13:30	13:15~13:45 本堂 ステップ入門	13:00~13:45 赤坂 ZUMBA®		13:15~13:45 細川 キックボクシング				13:00~13:40 細川 ステップ初級		13:15~14:00 赤坂 ZUMBA®			
14:00													
14:30		14:15~15:00 細川 エアロ初級						14:00~14:30 堀子 エアロ入門		14:30~15:00 細川 部位別トレーニング			
15:00													
15:30													
定 休 日													
18:00										17:15~17:45 細川 ゆがみ改善			
18:30	18:15~18:45 毛利 ステップ入門	18:30~19:00 毛利 ゆがみ改善		18:00~18:45 赤坂 ZUMBA®				18:15~18:45 附田 エアロ入門		18:00~18:45 細川 エアロ初級			
19:00													
19:30	19:00~19:45 本堂 リフレッシュヨガ	19:15~20:00 毛利 エアロ初級		19:00~19:30 細川 パンプアップ				19:00~19:45 本堂 Group Fight					
20:00				19:45~20:15 細川 キックボクシング									
20:30	20:00~20:45 本堂 ZUMBA®							20:00~20:45 本堂 ステップ中級					
21:00													
21:30													
22:00													

2025

8

年

月



フィットネスクラブ
ウイング

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	
10:00													10:00
10:30													10:30
11:00	11:00~12:00 堀子 中級	11:00~12:00 本堂 初級	11:00~12:00 源波 中級	11:00~12:00 赤坂 スイミング限定 マスターズクラス				11:15~12:00 赤坂 水慣れ				11:00~12:00 パーソナルレッスン (有料) ※週ごとに担当が変わります。	11:00
11:30													11:30
12:00													12:00
12:30	12:15~12:45 堀子 シェイプアクア	12:15~12:45 八戸 水中歩行	12:15~12:45 赤坂 ワンポイントレッスン					12:15~12:45 赤坂 水中歩行		12:15~12:45 三浦 シェイプアクア		12:00~12:45 ファンクラス ※週ごとに担当が変わります。	12:30
13:00													13:00
13:30	13:00~14:00 源波 初級	13:00~14:00 毛利 中級	13:00~14:00 堀子 スイミング限定 初中級	12:45~13:00 赤坂 水中レクリエーション				13:00~14:00 三浦 中級		13:00~14:00 八戸 初級	13:00~14:00 小鹿 中級		13:30
14:00													14:00
14:30	14:00~15:00 源波 スイミング限定 初中級	14:00~15:00 赤坂 マスターズ	14:00~15:00 三浦 初級					14:00~15:00 附田 上級					14:30
15:00													15:00
15:30	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。												15:30
18:00												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。	18:00
18:30													18:30
19:00	19:00~20:00 堀子 初級	19:00~20:00 三浦 中級	19:00~19:30 八戸 初級					19:00~20:00 附田 中級					19:00
19:30			19:30~20:00 八戸 シェイプアクア										19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00													21:00

定休日

日曜日 ファンクラス 8月 日程表

8月スタジオ ファンクラス

日程	実施時間	内容	担当
3日	11:00~11:45	パンプアップ	三浦
10日	11:00~11:45	ZUMBA®	赤坂
17日	11:00~11:45	キックボクシング & ストレッチ	細川
24日	11:00~11:45	ステップ中級	本堂
31日	11:00~11:45	マットエクササイズ	堀子

日曜日 ファンクラス 8月 日程表

8月プール ファンクラス

日程	実施時間	内容	担当
3日	12:00~12:45	クロール 中級	源波
10日	12:00~12:45	平泳ぎ 中級	八戸
17日	12:00~12:45	水中歩行&クロール 初級	附田
24日	12:00~12:45	背泳ぎ 初級	毛利
31日	12:00~12:45	バタフライ 中級	赤坂

8 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	堀子	バタフライ&背泳ぎ	背泳ぎ&平泳ぎ	平泳ぎ&クロール	バタフライ&クロール	
	11:00	上級	毛利	4種目	4種目	4種目	4種目	
	13:00	初級	源波	バタキック&背泳ぎ	バタキック&背泳ぎ	平キック&クロール	平キック&クロール	
	19:00	初級	堀子	背泳ぎ		クロール	バタキック&平キック	
火	11:00	初級	本堂	クロール		バタキック&クロール	背泳ぎ	
	13:00	中級	毛利	バタフライ&平泳ぎ		背泳ぎ&クロール	4種目	
	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	クロール	
	19:00	中級	三浦	バタフライ		平泳ぎ	背泳ぎ	
水	11:00	中級	源波	バタフライ&背泳ぎ		背泳ぎ&平泳ぎ	平泳ぎ&クロール	
	12:15	ワンポイント	赤坂	潜水		タッチターン	タッチターン	
	14:00	初級	三浦	バタキック		バタキック	バタキック	
	19:00	初級	八戸	背泳ぎ		バタフライ	平泳ぎ	
金	13:00	中級	三浦	背泳ぎ	背泳ぎ		背泳ぎ	背泳ぎ
	14:00	上級	附田	4種目	4種目		4種目	4種目
	19:00	中級	附田	4種目	4種目		4種目	4種目
土	13:00	初級	八戸	背泳ぎ	バタフライ		平泳ぎ	4種目
	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！！