














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)						 11:15～11:45 嵯峨 サーキット (30分)				
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									
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)							12:15～13:00 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			スモールクラス 11:30～11:45							スモールクラス 12:50～13:05		
13:30				 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)					
14:00				 13:00～13:45 (45分) 1・3週目 キックボクシング:天内 2・4週目 ステップ入門:中村					 13:15～14:00 下斗米 エアロ初級(45分)				13:15～14:00 下斗米 ZUMBA®(45分)	
14:30					スモールクラス 13:35～13:50					スモールクラス 14:05～14:20			 14:15～15:00 下斗米 JSAホールストレッチ(45分)	スモールクラス 14:05～14:20
15:00					スモールクラス 13:50～14:05									
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 寺澤 エアロ入門(30分)										
19:00														
19:30	19:30～20:15 天内 1・3週目 ZUMBA® 2・4週目 キックボクシング (45分)	スモールクラス 19:30～19:45			スモールクラス 19:30～19:45									
20:00														
20:30				 19:30～20:15 嵯峨 パーベルエクササイズ (45分)										
21:00					スモールクラス 19:30～19:45									
21:30														
22:00														
Fitness Club WING														
https://www.fc-wing.co.jp/														



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						休館日							10:00		
10:30														10:30	
11:00	11:00~11:30 上野 水中歩行(30分)	11:00~12:00 初級・中級・上級(60分) 佳世子・寺澤・中西		11:15~11:45 小林 シェイプアクア(30分)				11:00~12:00 初級・中級・上級(60分) 上野・中村・山下						11:00	
11:30	11:30~12:00 上野 ウェーブアクア(30分)												11:30		
12:00	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	12:00~12:30 中西 水中歩行(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			12:15~12:45 中村 シェイプアクア(30分)		12:00~13:00 初級・中上級(60分) 嵯峨・中西		12:00~12:45 FUNクラス(45分) * 毎週内容が変わりま			12:00	
12:30															12:30
13:00				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			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							13:00	
13:30															13:30
14:00															14:00
14:30	14:30~15:30 初級・中上級(60分) 寺澤・嵯峨			14:30~15:30 初級・中上級(60分) 山下・中西											14:30
15:00															15:00
15:30															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														18:00	
18:30														18:30	
19:00	19:00~20:00 上級(60分) 寺澤			19:00~20:00 初中級(60分) 山下			19:00~19:30 (30分) ワンポイントレッスン 嵯峨							19:00	
19:30							19:35~20:05 (30分) シェイプアクア 嵯峨							19:30	
20:00														20:00	
20:30														20:30	
21:00														21:00	
21:30														21:30	
22:00														22:00	

Fitness Club WING

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