

# Program

2025

11

年 月



フィットネスクラブ  
WING

ウイング  
三沢

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
<b>Studio</b> スタジオ/ショートプログラム	<b>Studio</b> スタジオ/ショートプログラム	<b>Studio</b> スタジオ/ショートプログラム	<b>Studio</b> スタジオ/ショートプログラム	<b>Studio</b> スタジオ/ショートプログラム	<b>Studio</b> スタジオ/ショートプログラム	<b>Studio</b> スタジオ/ショートプログラム
10:00						10:00
10:30						10:30
11:00	11:15~12:00 佳世子 1~3週目 エアロ初級(45分) 11:15~11:55 佳世子 2~4週目 ステップ初級(40分)	10:30~11:15 下斗米 JSAボールピラティス(45分)		11:00~11:45 天内 リフレッシュヨガ(45分)		
11:30	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	スモールクラス 11:30~11:45	
12:00		11:30~12:15 下斗米 ローインパクト(45分)				
12:30	12:15~13:00 下斗米 ZUMBA®(45分)	12:30~13:30 中川原 太極拳(60分)	12:00~12:45 佳世子 HipHopコア(45分)	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	11:15~12:00 佳世子 ZUMBA®(45分)	
13:00	スモールクラス 13:05~13:20	スモールクラス 13:35~13:50		スモールクラス 13:50~14:05	スモールクラス 11:30~11:45	
13:30	13:15~14:00 下斗米 美ユーティボディウェーブ® (45分)				12:15~13:00 高橋 ラテンエクスプレスコンサルサ® (45分)	
14:00					13:15~14:00 下斗米 エアロ初級(45分)	
14:30					スモールクラス 14:05~14:20	
15:00					14:15~15:00 下斗米 JSAボールストレッチ(45分)	
15:30						

休館日

※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	18:45~19:15 小林 エアロ入門 (30分)	18:45~19:15 寺澤 エアロ入門(30分)	18:30~19:15 中村 エアロ初級 (45分)		18:30~19:15 下斗米 JSAボールピラティス(45分)	
19:00					19:30~20:15 下斗米 ZUMBA®(45分)	
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)	19:30~20:15 高橋 ラテンエクスプレスコンサルサ® (45分)	19:30~20:15 嵐 バーベルエクササイズ (45分)			
20:00	スモールクラス 19:30~19:45		スモールクラス 19:30~19:45		スモールクラス 19:30~19:45	
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

# Program

2025

11

年 月



フィットネスクラブ  
WING

ウイング' 三沢

**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

10:00	
10:30	
11:00	11:00~11:30 上野 水中歩行(30分)
11:30	11:30~12:00 上野 ウェーブアクア(30分)
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
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	14:30~15:30 初級・中上級(60分) 寺澤・嵯峨
15:00	
15:30	

**Pool**

水泳教室/アクアプログラム

10:00	
10:30	
11:00	11:00~12:00 初級・中級・上級(60分) 佳世子・寺澤・中西
11:30	12:00~12:30 中西 水中歩行(30分)
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	

**Pool**

水泳教室/アクアプログラム

10:00	
10:30	
11:00	11:15~11:45 小林 シェイプアクア(30分)
11:30	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
12:00	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
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	14:30~15:30 初級・中上級(60分) 山下・中西
15:00	
15:30	

**Pool**

水泳教室/アクアプログラム

10:00	
10:30	
11:00	11:00~12:00 初級・中級・上級(60分) 上野・中村・山下
11:30	12:15~12:45 中村 シェイプアクア(30分)
12:00	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
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	

**Pool**

水泳教室/アクアプログラム

10:00	
10:30	
11:00	12:00~13:00 初級・中上級(60分) 嵯峨・中西
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	

**Pool**

水泳教室/アクアプログラム

10:00	
10:30	
11:00	11:00~11:30 上野
11:30	11:30~12:00 上野 ウェーブアクア(30分)
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
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	

休館日

※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	19:00~20:00 上級(60分) 寺澤
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

18:00	
18:30	
19:00	19:00~20:00 初中級(60分) 山下
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

18:00	
18:30	
19:00	19:00~19:30 (30分) ワンポイントレッスン 嵐
19:30	19:35~20:05 (30分) シェイプアクア 嵐
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	