

Studio Program Time Schedule

2025年 12月 ~



	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 スタジオ/ショートプログラム
10:00	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio
10:30			10:15~10:45 林崎 ゆがみ改善		10:15~10:45 水野 太極舞	10:15~10:45 田沢 腰痛体操	
11:00	10:30~11:15 吉田 ラテンエクспレス®	10:30~11:20 吉田 コンビネーションエアロ	11:00~11:30 林崎 パンプアップ	10:30~11:10 水野 ZUMBA®		11:00~11:40 田沢 ステップ初級	11:00~11:45 ファンクラス ※週ごとにプログラム が変わります
11:30		11:30~12:00 小松 ウォーキング			11:15~12:15 大石 FUNK		
12:00							
12:30	12:00~13:00 佃 太極拳	12:15~13:00 大石 DISCO	12:15~13:00 田沢 ピラティス	12:00~12:45 廣谷 ルーシーダットン		12:00~12:30 泥濤 エアロ入門	
13:00							
13:30	13:15~14:00 田沢 ステップ入門&筋トレ	13:15~14:00 滝田 ソフトフラ	13:15~14:00 吉田 ラテンエクспレス®	13:15~14:00 田沢 ローインパクト		12:50~13:30 大石 ZUMBA®	13:15~14:00 ファンクラス ※週ごとにプログラム が変わります
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
18:00							
18:30	18:15~18:45 佐々木 ストレッチ&筋トレ	18:45~19:15 小松 エアロ入門	18:15~19:15 田沢 みんなのエアロ	18:15~18:45 二本柳 エアロ入門	18:15~19:00 廣谷 ルーシーダットン	18:30~19:00 エアロ入門 板橋 (ナイト会員参加OK)	
19:00							
19:30	19:15~20:00 大石 DISCO	19:30~20:15 田沢 ピラティス	19:30~20:00 大石 ZUMBA®	19:00~19:45 滝田 煌伎匠	19:15~20:00 田沢 ローインパクト	19:15~19:45 林崎 パンプアップ	
20:00							
20:30	20:15~21:00 水野 キックボクシング &筋トレ	20:30~21:10 田沢 ステップ初級	20:15~21:00 吉田 リフレッシュヨガ	20:00~20:45 滝田 ソフトフラ	20:15~21:00 大石 HIP HOP	20:00~20:40 水野 ZUMBA®	
21:00							
21:30							
22:00							

Pool Program

2025 年 12 月 ~



八戸

	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	11:00~11:50 板橋 上級	11:00~11:50 佐々木 初級	11:00~11:50 泥濤・沼畑・小田桐 中級・上級・最上級	11:00~11:50 小田桐 スイミング限定クラス マスターズ ※スイミング会員のみ 定員5名	11:00~11:50 林崎 初級	11:00~11:50 小田桐 最上級	11:00~11:45 水中歩行&初級 ※週ごとに担当が変わります。
11:30	11:00~11:50 佐々木 最上級	11:00~11:50 小田桐 中級			11:00~11:50 中山 中級	11:15~11:45 林崎 水中歩行	
12:00	12:00~12:30 板橋 水中歩行	12:15~12:45 山本 シェイプアクア	12:10~12:40 大石 アクアビクス	12:10~13:00 小田桐 フィン・パドル スイミング	12:10~12:40 田畑 ウェーブアクア	12:15~12:45 林崎 シェイプアクア	
12:30				12:15~12:45 板橋 シェイプアクア			
13:00	12:45~13:15 水野 アクアビクス	13:00~13:30 山本 水中歩行	13:00~13:30 沼畑 水中歩行	13:30~14:10 沼畑 ワンポイント 中・上級	13:00~13:30 中山 水中歩行	13:00~13:50 佐々木 初級	
13:30		13:30~14:00 山本 初歩	13:30~14:00 沼畑 ワンポイント初級	14:30~15:20 佐々木・林崎・小田桐 中級・上級・最上級	13:30~14:00 中山 初歩	13:10~14:00 泥濤 中級	13:30~14:15 中級 ※週ごとに担当が変わります。
14:00			14:00~14:50 板橋 スイミング限定クラス 初級 ※スイミング会員のみ 定員5名	15:30~16:20 沼畑 スイミング限定クラス 中級 ※スイミング会員のみ 定員5名		13:20~14:10 沼畑 上級	14:30~15:15 上級 ※週ごとに担当が変わります。
14:30	14:30~15:20 中山・山本・小田桐 初級・中級・上級						
15:00							
15:30							
18:00	Pool 水泳教室/アクアプログラム						
18:30							
19:00	19:00~19:50 板橋 初級	19:00~19:50 佐々木 最上級	19:00~19:40 沼畑 ワンポイント 中・上級	19:00~19:50 小松 初級	19:00~19:30 泥濤 シェイプアクア		
19:30	19:00~19:50 佐々木 中・上級			19:00~19:50 佐々木 中・上級			
20:00	20:00~20:30 板橋 水中歩行			20:00~20:30 小松 水中歩行			
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

<自由水泳利用時間>

日中	10:00~16:00	10:00~16:00	10:00~15:00	10:00~21:30	10:00~16:00	11:00~14:00	10:00~17:30
夜	18:30~21:30	18:30~21:30	18:30~21:30		18:30~21:30	18:30~21:30	

12月 日曜日プログラム

日曜日の営業時間は10:00~18:00までとなります。(サザンウイング利用時間は17:30まで)

◎トレーニングジム 10:00~18:00 ◎フリースイミング 10:00~18:00
◎ご家族の方のご利用時間(フリースイミング) 13:00~17:00 ※プール更衣室をご利用ください。

*** 水中歩行&スイム初級クラス(45分) 11:00~11:45 となります。**

7日

	10:30	11:00	30	45	12:00	15	30	45	13:00	15	30	45	14:00	15	30	45	15:00	15:15	17:00
プール		水中歩行&スイム初級(45分) (クロール)小松											スイム中級(背泳ぎ) 小松				スイム上級(バタフライ) 小松		
スタジオ		ステップ入門 45分 十筋トレ 田沢											ピラティス 45分 田沢						

14日

	10:30	11:00	15	30	45	12:00	15	30	45	13:00	15	30	45	14:00	15	30	45	15:00	15:15	17:00
プール		水中歩行&スイム初級(45分) (背泳ぎ)泥濘												スイム中級(クロール) 泥濘				スイム上級(平泳ぎ) 泥濘		
スタジオ		リフレッシュヨガ 45分 吉田					エアロ入門30分 引地							ラテンエクスプレス コンサルサ® 45分 吉田						

* 12:15~12:45 エアロ入門 引地

21日

	10:30	11:00	15	30	45	12:00	15	30	45	13:00	15	30	45	14:00	15	30	45	15:00	15:15	17:00
プール		水中歩行&スイム初級(45分) (クロール)板橋												スイム中級(平泳ぎ) 板橋				スイム上級(クロール) 板橋		
スタジオ		太極舞 45分 水野					エアロ初級 45分 泥濘							ZUMBA® 40分 水野						

* 12:15~13:00 エアロ初級 泥濘

28日

	10:30	11:00	15	30	45	12:00	15	30	45	13:00	15	30	45	14:00	15	30	45	15:00	15:15	17:00
プール		水中歩行&スイム初級(45分) (背泳ぎ)佐々木												スイム中級(バタフライ) 佐々木				スイム上級(背泳ぎ) 佐々木		
スタジオ		ソフトフラ 45分 滝田					エアロ初級 45分 板橋							煌伎匠 45分 滝田						

* 12:15~13:00 エアロ初級 板橋 * 煌伎匠→武道をオマージュしながら、音楽に合わせてカタを行います。
カッコ良く自分磨きができる格闘技、アクション系エクササイズです。