

Studio Program

2025 年 12 月



弘前

	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		
10:00	Studio	Studio	Studio	休 館 日	Studio	Studio	Studio	10:00	
10:30	定員35名	定員35名	定員30名		定員は館内掲示参照	定員35名	定員は館内掲示参照	定員は館内掲示参照	10:30
11:00	10:30~11:15 瑠華 オリジナルエアロ	10:30~11:15 小野 ラテンで踊ろう	10:30~11:30 仁美 JAZZ		10:30~11:15 仁美 ZUMBA®	10:30~11:15 仁美 ZUMBA®	10:30~11:15 ファンクラス(別紙参 照) ※28日 クリスマスイベント (11:00~13:30)	10:30~11:15 ファンクラス(別紙参 照) ※28日 クリスマスイベント (11:00~13:30)	11:00
11:30	定員25名	定員は館内掲示参照	定員30名		定員30名	定員30名	定員30名	定員は館内掲示参照	11:30
12:00	11:45~12:15 瑠華 オリジナルステップ30	11:45~12:30 仁美 ZUMBA®	11:45~12:15 幹汰 筋トレ		11:45~12:30 仁美 エアロ初級	11:45~12:30 仁美 エアロ初級	11:45~12:45 仁美 パワフルヨガ	11:45~12:30 ファンクラス(別紙参 照)	12:00
12:30		定員は館内掲示参照	定員35名		12:45~13:30 小野 エアロ初級	13:00~13:45 仁美 1・3・5週目 リフレッシュヨ ガ			12:30
13:00									13:00
13:30									13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00									15:00
15:30									15:30
18:00									18:00
18:30									18:30
19:00	19:00~19:45 1・3・5週目 シンプルEX&筋ト レ (帆奈美) 2・4週目 マットエクササイズ	19:00~19:45 小野 エアロ初級	18:30~19:15 仁美 1・3・5週目 美芽育体操 2・4週目 ピラティス	19:00~19:45 齋藤 ZUMBA®	18:30~19:15 仁美 エアロ中級			19:00	
19:30								19:30	
20:00					20:00~20:45 齋藤 オリジナルエアロ			20:00	
20:30								20:30	
21:00								21:00	



Pool Program

2025

12



弘前

年 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	
	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				
10:30								
11:00								
11:30	11:00~11:50 平山 中級	11:00~11:50 平山 初級	11:00~11:30 手塚 はじめてクロール 11:30~12:00 手塚 はじめてバタフライ			11:00~11:50 瑠華 上級		
12:00								
12:30		12:00~13:00 平山 スイミング会員限定クラス (有料)	12:00~12:30 シェイプアクア 1・3・5週目 瑠華 2・4週目 蒔田				12:00~12:50 ファンクラス (別紙参照)	
13:00							12:30~13:20 徳田 中級	
13:30	13:10~14:00 瑠華 足ひれで泳ごう	13:10~14:00 蒔田 中級	13:10~14:00 平山 上級			13:10~14:00 蒔田 中級	13:30~14:20 幹汰 初級	
14:00		14:00~14:30 蒔田 アクアウォーク				14:00~14:30 幹汰 アクアウォーク		
14:30			14:30~15:30 蒔田 スイミング会員限定クラス (有料)					
15:00								
15:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00	19:30~20:20 平山 中級	19:30~20:30 蒔田 競泳倶楽部				19:30~20:20 蒔田 初級		
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

Fitness Club WING

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

※平日の16:00~19:00 土曜日の10:00~12:00・14:30~16:30の間はスイミングスクールの為、フリーコースは1コースの開放となります