

Studio Program

2025

12

年 月



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	
	Studio	Gym	Studio	Gym	Studio	Gym	Studio	Gym
11:00								
11:30	11:20~12:10 赤坂 コンビネーションエアロ	11:30 スモール クラス	11:15~11:45 八戸 エアロ入門	11:30 スモール クラス	11:15~12:00 本堂 リフレッシュヨガ	11:30 スモール クラス	11:15~11:45 堀子 エアロ入門	11:30 スモール クラス
12:00								
12:30	12:30~13:15 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®		12:15~13:00 本堂 Group Fight	
13:00								
13:30	13:30~14:00 本堂 ステップ入門	14:00 スモール クラス	13:00~13:45 赤坂 ZUMBA®		13:15~14:00 八戸 エアロ初級		13:30~14:15 赤坂 ZUMBA®	14:10 スモール クラス
14:00								
14:30								
15:00								
15:30								
休 日								
18:00	18:15~18:45 毛利 ステップ入門	18:50 スモール クラス	18:00~18:45 赤坂 1・3・5wコンビネーションエアロ 2・4wZUMBA®		18:15~18:45 附田 エアロ入門	18:50 スモール クラス	17:15~17:45 三浦 ゆがみ改善	
18:30							18:00~18:45 三浦 エアロ初級	
19:00	19:00~19:45 本堂 リフレッシュヨガ	19:50 スモール クラス	19:00~19:30 三浦 エアロ入門		19:00~19:45 本堂 Group Fight	20:05 スモール クラス		
19:30			19:45~20:15 三浦 パンプアップ		20:00~20:45 本堂 ステップ中級			
20:00	20:00~20:45 本堂 ZUMBA®	20:05 スモール クラス						
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

2025

12

年 月



フィットネスクラブ
ウイング

十和田

MON 月曜日
Pool

TUE 火曜日
Pool

WED 水曜日
Pool

THU 木曜日
Pool

FRI 金曜日
Pool

SAT 土曜日
Pool

SUN 日曜日
Pool

10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
18:00
18:30
19:00
19:30
20:00
20:30
21:00

10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
18:00
18:30
19:00
19:30
20:00
20:30
21:00

11:00~12:00 堀子 中級	11:00~12:00 毛利 上級
12:15~12:45 堀子 シェイプアキア	
13:00~14:00 源波 初級	
14:00~15:00 源波 スイミング限定 初中級	
19:00~20:00 堀子 初級	

11:00~12:00 本堂 初級	
12:15~12:45 八戸 水中歩行	
13:00~14:00 毛利 中級	13:00~14:00 堀子 スイミング限定 初中級
14:00~15:00 赤坂 マスターズ	
19:00~20:00 三浦 中級	

11:00~12:00 赤坂 中級	11:00~12:00 源波 上級
12:15~12:45 赤坂 ワンポイントレッスン	
12:45~13:00 赤坂 水中レクリエーション	
13:15~13:45 三浦 水中歩行	
14:00~15:00 三浦 初級	
19:00~19:30 八戸 初級	19:30~20:00 八戸 シェイプアキア

定休日

11:15~12:00 赤坂 水慣れ	
12:15~12:45 赤坂 水中歩行	
13:00~14:00 三浦 中級	13:00~14:00 源波 スイミング限定 マスターズクラス
14:00~15:00 附田 上級	
19:00~20:00 附田 中級	

12:15~12:45 三浦 シェイプアキア	
13:00~14:00 八戸 初級	13:00~14:00 小鹿 中級

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。
12:00~12:45 ファンクラス ※週ごとに担当が変わります。
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。

月曜日～金曜日15:00～18:30、土曜日10:00～11:00、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。

日曜日 ファンクラス 12月 日程表

12月スタジオ ファンクラス			
日程	実施時間	内容	担当
7日	11:00~11:45	休講 (スクールイベントの為)	
14日	11:00~11:45	エアロ入門&ストレッチ	三浦
21日	11:00~11:40	ステップ初級	毛利
28日	11:00~11:45	リフレッシュヨガ	本堂

日曜日 ファンクラス 12月 日程表

12月プール ファンクラス			
日程	実施時間	内容	担当
7日	12:00~12:45	休講 (スクールイベントの為)	
14日	12:00~12:45	背泳ぎ 初級	附田
21日	12:00~12:45	バタフライ&平泳ぎ 中級	八戸
28日	12:00~12:45	クロール 初級	赤坂

12 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	4種目	
	11:00	上級	毛利	平泳ぎ&クロール	バタフライ&クロール	クロール	背泳ぎ&クロール	
	13:00	初級	源波	クロール	クロール	背泳ぎ	背泳ぎ	
	19:00	初級	堀子	バタキック	平キック	背泳ぎ	クロール	
火	11:00	初級	本堂	クロール	背泳ぎ	クロール	背泳ぎ	
	13:00	中級	毛利	平泳ぎ	バタフライ	クロール	背泳ぎ	
	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	4種目	クロール	
	19:00	中級	三浦	バタフライ&背泳ぎ	平泳ぎ&クロール	4種目	4種目	
水	11:00	中級	赤坂	クロール	クロール	クロール	クロール	
	11:00	上級	源波	4種目	4種目	4種目	4種目	
	12:15	ワンポイント	赤坂	クロールの呼吸	平泳ぎの呼吸	背泳ぎの呼吸	バタフライの呼吸	
	14:00	初級	三浦	バタキック&平キック	背キック&クロキック	4種目	4種目	
	19:00	初級	八戸	バタキック&平キック	バタフライ&平泳ぎ	バタフライ&平泳ぎ	4種キック	
金	13:00	中級	三浦	平泳ぎ	平泳ぎ	平泳ぎ	平泳ぎ	
	14:00	上級	附田	背泳ぎ&クロール	平泳ぎ&クロール	バタフライ&クロール	4種目	
	19:00	中級	附田	背泳ぎ&クロール	平泳ぎ&クロール	バタフライ&クロール	4種目	
土	13:00	初級	八戸	バタフライ&クロール	平泳ぎ&クロール	背泳ぎ&クロール	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！！