

Studio Program

2026

1

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		
11:00								11:00	
11:30	11:20~12:10 赤坂 コンビネーションエアロ	11:15~11:45 八戸 エアロ入門	11:15~11:45 細川 ゆがみ改善		11:15~12:00 毛利 エアロ初級	11:15~11:45 堀子 エアロ入門	※日曜レッスンの スケジュールは 別紙をご覧ください	11:30	
12:00								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®		12:15~12:45 沼畑 ゆがみ改善	12:15~13:00 本堂 Group Fight		12:30	
13:00								13:00	
13:30	13:30~14:00 毛利 ステップ入門	13:00~13:45 赤坂 ZUMBA®	13:15~14:00 八戸 エアロ初級	定 休 日	13:00~13:40 毛利 ステップ初級			13:30	
14:00							13:30~14:15 赤坂 ZUMBA®		14:00
14:30									14:30
15:00									15:00
15:30									15:30
18:00							17:15~17:45 三浦 ゆがみ改善		18:00
18:30	18:15~18:45 毛利 ステップ入門		18:00~18:45 赤坂 ZUMBA®			18:00~18:50 赤坂 コンビネーションエアロ	18:00~18:45 三浦 エアロ初級		18:30
19:00	19:00~19:30 八戸 マットエクササイズ	18:30~19:00 毛利 ゆがみ改善	19:00~19:30 三浦 エアロ入門			19:10~19:40 附田 サーキット			19:00
19:30		19:15~20:00 毛利 エアロ初級	19:45~20:15 三浦 パンプアップ						19:30
20:00	19:45~20:30 八戸 ZUMBA®					20:00~20:40 毛利 ステップ初級			20:00
20:30								20:30	
21:00								21:00	
21:30								21:30	
22:00								22:00	

2026

1

年 月



フィットネスクラブ
WING 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	11:00~12:00 堀子 中級	11:00~12:00 沼畑 上級	11:00~12:00 本堂 初級	11:00~12:00 赤坂 中級	11:00~12:00 源波 上級				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。	
11:30										
12:00	12:15~12:45 堀子 シェイブアクア	12:15~12:45 八戸 水中歩行	12:15~12:45 赤坂 ワンポイントレッスン	12:15~12:45 赤坂 水中レクリエーション	12:15~12:45 赤坂 水中歩行	12:15~12:45 三浦 シェイブアクア			12:00~12:45 ファンクラス ※週ごとに担当が変わります。	
12:30										
13:00	13:00~14:00 源波 初級	13:00~14:00 毛利 中級	13:00~14:00 堀子 スイミング限定 初中級	13:15~13:45 三浦 水中歩行	13:00~14:00 三浦 中級	13:00~14:00 八戸 初級	13:00~14:00 沼畑 中級			
13:30										
14:00	14:00~15:00 源波 スイミング限定 初中級	14:00~15:00 赤坂 マスターズ	14:00~15:00 三浦 初級		14:00~15:00 附田 上級					
14:30										
15:00										
15:30	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。									
16:00									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。	
16:30										
17:00	19:00~20:00 堀子 初級	19:00~20:00 三浦 中級	19:00~19:30 八戸 初級	19:30~20:00 八戸 シェイブアクア						
17:30										
18:00										
18:30										
19:00										
19:30										
20:00										
20:30										
21:00										

定休日

日曜日 ファンクラス 1月 日程表

1月スタジオ ファンクラス			
日程	実施時間	内容	担当
4日	11:00~11:45	ZUMBA®	八戸
11日	11:00~11:45	サーキット&ストレッチ	附田
18日	11:00~11:45	エアロ初級	三浦
25日	11:00~11:45	休講 (休館日の為)	

日曜日 ファンクラス 1月 日程表

1月プール ファンクラス			
日程	実施時間	内容	担当
4日	12:00~12:45	バタフライ 初級	毛利
11日	12:00~12:45	背泳ぎ&クロール 中級	堀子
18日	12:00~12:45	平泳ぎ 初級	沼畑
25日	12:00~12:45	休講 (休館日の為)	

1 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	平泳ぎ	クロール	
	11:00	上級	沼畑	4種目	4種目	4種目	4種目	
	13:00	初級	源波	バタキック&クロール	バタキック&クロール	平キック&クロール	平キック&クロール	
	19:00	初級	堀子	クロール		背泳ぎ	バタキック&平キック	
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	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	クロール	
	14:00	マスターズ	赤坂	4種目	クロール	4種目	クロール	
	19:00	中級	三浦	クロール	クロール	クロール	クロール	
水	11:00	中級	赤坂	バタフライ	バタフライ	バタフライ	バタフライ	
	11:00	上級	源波	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	
	12:15	ワンポイント	赤坂	上半身ストレッチ&ストローク	下半身ストレッチ&キック	タッチターン	タッチターン	
	14:00	初級	三浦	クロール	クロール	背泳ぎ	背泳ぎ	
	19:00	初級	八戸	クロール	バタフライ&平泳ぎ	バタフライ&平泳ぎ	4種目	
金	13:00	中級	三浦		クロール	クロール	クロール	クロール
	14:00	上級	附田		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
	19:00	中級	沼畑		4種目	4種目	4種目	4種目
土	13:00	初級	八戸		バタフライ&平泳ぎ	背泳ぎ&クロール	バタフライ&クロール	4種目
	13:00	中級	沼畑		4種目	4種目	4種目	4種目

※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！！