

Studio Program Time Schedule

R8.1.7~(変更あり)

2026

年

1

月



青森

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		休館日		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 スタジオ	
10:00	Studio												
10:30													
11:00	11:00~11:30 齋藤 健康体操(30分)												
11:30													
12:00	12:00~12:40 齋藤 ZUMBA®(40分)												
12:30													
13:00	13:00~13:45 齋藤 オリジナルエアロ(45分)												
13:30													
14:00	14:15~14:45 伊藤 エアロ入門(40分)												
14:30													
15:00	15:10~15:40 伊藤 ストレッチ(30分)												
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30	18:15~19:00 齋藤 ZUMBA®(45分)												
19:00	定員21名												
19:30	19:15~20:00 齋藤 オリジナルステップ(45分)												
20:00													
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													

A Q U A Program Time Schedule

2026 年 1 月



	MON 月曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	TUE 火曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	WED 水曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	THU 木曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	FRI 金曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	SAT 土曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	SUN 日曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	
10:00				休 館 日				
10:30			10:30~11:30 三上 スイミング会員限定 中級クラス					
11:00	11:00~12:00 阿部 スイミング会員 限定クラス中級	11:15~12:00 阿部 レベルアップ4泳法	11:30~12:30 三上 中級			11:45~12:45 三上 上級	11:00~12:00 阿保 中級	
11:30								
12:00	12:00~13:00 阿部 中級	12:00~13:00 阿部 上級	12:30~13:00 阿保 背泳ぎマスター			12:45~13:15 三上 水中レクリエーション	12:00~13:00 阿部 最上級	
12:30			13:00~13:30 阿保 平泳ぎマスター					
13:00	13:00~13:30 赤坂 水中レクリエーション	13:00~13:30 赤石 水中レクリエーション						12:30~13:30 ファンクラス
13:30								13:30~14:00 水中レクリエーション
14:00	14:00~14:45 阿保 初級	14:00~14:30 伊藤 水中歩行	14:00~15:00 三上 上級			14:00~15:00 三上 中級	14:00~14:45 三上 初級	14:00~15:00 ファンクラス
14:30		14:30~15:30 伊藤 初級						
15:00								
15:30								※ファンクラスは週によってクラス 内容が異なります。 (別紙日曜ファンクラスをご覧ください)
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00	19:00~20:00 小野 最上級	19:00~20:00 三上 初級	19:00~20:00 阿部 中級			19:00~20:00 佐藤 上級		
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

2026年1月 日曜日ファンクラス

～ スタジオ ～

4日	11:30～12:00	休み明けは筋膜リリース から始めよう！	世永
	12:30～13:10	ステップサーキット	世永
	14:00～14:30	エアロ入門	伊藤
11日	11:30～12:10	ステップ初級	齋藤
	12:30～13:15	STRONG NATION®	齋藤
	14:00～14:40	CIRCL MOBILITY™	齋藤
18日	11:30～12:10	ゆがみ改善& コンディショニング	齋藤
	12:30～13:15	エアロ初級	齋藤
	14:00～14:45	ZUMBA®	齋藤
25日			

～ プール ～

4日	12:30～13:30	中級	三上
	13:30～14:00	レク	赤石
	14:00～15:00	上級	阿部
11日	12:30～13:30	初級	伊藤
	13:30～14:00	レク	赤坂
	14:00～15:00	中級	三上
18日	12:30～13:30	上級	三上
	13:30～14:00	レク	赤石
	14:00～15:00	初級	阿部
25日			