

Studio Program

2026

3

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							
11:30	11:15~12:00 本堂 リフレッシュヨガ	11:15~11:45 八戸 エアロ入門	11:15~11:45 細川 部位別トレーニング		11:15~12:00 毛利 エアロ初級	11:15~11:45 毛利 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
12:00							
12:30	12:15~13:00 赤坂 ZUMBA®	12:00~12:30 毛利 パンプアップ	12:00~12:45 細川 エアロ初級		12:15~12:45 沼畑 ゆがみ改善	12:15~13:00 赤坂 ZUMBA®	
13:00							
13:30	13:15~13:55 毛利 ステップ初級	12:50~13:40 赤坂 コンビネーションエアロ	13:15~14:00 八戸 ZUMBA®		13:00~13:30 細川 ステップ入門	13:15~14:00 本堂 Group Fight	
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
休 日							
18:00			18:00~18:45 赤坂 ZUMBA®		18:00~18:50 赤坂 コンビネーションエアロ	17:45~18:15 八戸 マットエクササイズ	
18:30	18:15~18:45 毛利 ステップ入門						
19:00		18:45~19:15 細川 サーキット				18:30~19:15 八戸 エアロ初級	
19:30	19:00~19:45 八戸 ZUMBA®		19:00~19:45 細川 キックボクシング&筋トレ		19:15~20:00 附田 サーキット&ストレッチ		
20:00		19:30~20:15 細川 エアロ初級					
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

2026

3

年 月



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

定休日

11:00~12:00 沼畑
上級

11:00~12:00 本堂
初級

11:00~12:00 赤坂
中級

11:15~12:00 赤坂
水慣れ

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。

12:15~12:45 沼畑
水中歩行

12:15~12:45 八戸
シェイプアクア

12:15~12:45 赤坂
ワンポイントレッスン

12:15~12:45 赤坂
水中歩行

12:15~12:45 細川
シェイプアクア

12:00~12:45
ファンクラス
※週ごとに担当が変わります。

13:00~14:00 源波
初級

13:00~14:00 附田
中級

12:45~13:00 赤坂
水中レクリエーション

13:00~14:00 附田
上級

13:00~14:00 沼畑
中級

13:15~14:15 附田
初級

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 沼畑
スイミング限定
マスターズクラス

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。

16:00~16:30
パーソナルレッスン
(有料)
週ごとに担当が変わります。

19:00~20:00 毛利
初級

19:00~20:00 源波
中級

19:00~19:30 八戸
初級

19:00~20:00 沼畑
中級

19:30~20:00 八戸
シェイプアクア

日曜日 ファンクラス 3月 日程表

3月スタジオ ファンクラス

日程	実施時間	内容	担当
1日	11:00~11:45	キックボクシング & ストレッチ	細川
8日	11:00~11:45	ZUMBA®	赤坂
15日	11:00~11:45	サーキット & ストレッチ	附田
22日	11:00~11:40	ステップ初級	毛利
29日	11:00~11:45	エアロ初級	八戸

日曜日 ファンクラス 3月 日程表

3月プール ファンクラス

日程	実施時間	内容	担当
1日	12:00~12:45	平泳ぎ 中級	八戸
8日	12:00~12:45	クロール 初級	沼畑
15日	12:00~12:45	バタフライ 中級	細川
22日	12:00~12:45	背泳ぎ 初級	源波
29日	12:00~12:45	水中歩行 & 水中レク	赤坂

3 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	上級	沼畑	4種目	4種目	4種目	4種目	4種目
	13:00	初級	源波	クロール+バタのキック	クロール+バタのキック	クロール+バタのキック	背泳ぎ+平のキック	背泳ぎ+平のキック
	19:00	初級	毛利	背泳ぎ	平泳ぎのキック	クロール	バタフライのキック	背泳ぎ+クロール
火	11:00	初級	本堂	クロール+背泳ぎ	背泳ぎ	クロール+平のキック	クロール	クロール+バタのキック
	13:00	中級	附田	バタフライ+クロール	背泳ぎ+クロール	平泳ぎ+クロール	クロール	4種目
	14:00	マスターズ	赤坂	4種目	クロール	4種目	クロール	4種目
	19:00	中級	源波	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	4種目
水	11:00	中級	赤坂	平泳ぎ	平泳ぎ	平泳ぎ	平泳ぎ	
	12:15	ワンポイント	赤坂	浮かぶ練習	沈む練習	けのびスタート	けのびスタート	
	13:15	初級	附田	バタフライのキック	バタフライのキック	平泳ぎのキック	平泳ぎのキック	
	19:00	初級	八戸	クロール+背泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	バタフライ+平泳ぎ	
金	13:00	上級	附田	バタフライ+クロール	背泳ぎ+クロール	平泳ぎ+クロール	4種目	
	19:00	中級	沼畑	4種目	4種目		4種目	
土	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！！