

Studio Program

2026

3

年 月



岩手

	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 三浦 エアロ 初級	11:15~11:45 小鹿 腰痛改善クラス	11:15~12:00 寺澤 エアロ入門&ストレッチ		11:15~11:45 小鹿 ゆがみ改善クラス	11:15~11:45 寺澤 エアロ入門	
12:00							
12:30		12:30~13:00 嵯峨 ステップ入門			12:30~13:15 三浦 エアロサーキット	12:15~13:00 嵯峨 キックボクシング &ストレッチ	
13:00	13:00~13:45 三浦 パンプアップ	13:30~14:00 嵯峨 マットエクササイズ	13:00~13:45 嵯峨 ステップサーキット		13:30~14:00 嵯峨 ひたすら腹筋エクササイズ	13:30~14:15 嵯峨 パンプアップ	
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
休 日							
18:00							
18:30							
19:00	19:00~19:45 嵯峨 ステップサーキット	19:00~19:45 三浦 エアロ初級	19:00~19:45 嵯峨 キックボクシング&筋トレ		19:00~19:45 寺澤 エアロ入門&ストレッチ		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

2026

3

~



フィットネスクラブ

ウイング

岩手

年 月

MON 月曜日 Pool <small>水泳教室/アクアプログラム</small>	TUE 火曜日 Pool <small>水泳教室/アクアプログラム</small>	WED 水曜日 Pool <small>水泳教室/アクアプログラム</small>	THU 木曜日 Pool <small>水泳教室/アクアプログラム</small>	FRI 金曜日 Pool <small>水泳教室/アクアプログラム</small>	SAT 土曜日 Pool <small>水泳教室/アクアプログラム</small>	SUN 日曜日 Pool <small>水泳教室/アクアプログラム</small>
--	--	--	--	--	--	--

10:00							10:00
10:30							10:30
11:00							11:00
11:30		11:00~12:00 嵯峨 中級					11:30
12:00	12:00~13:00 桐 初級				11:15~12:00 三浦 水慣れ		12:00
12:30					12:15~12:45 寺澤 水中歩行	12:15~12:45 三浦 シェイプアキア	12:30
13:00							13:00
13:30	13:00~14:00 桐 マスターズ	13:15~13:45 桐 水中歩行			13:00~14:00 寺澤 上級	13:00~14:00 小鹿 初級	13:30
14:00							14:00
14:30	14:00~15:00 寺澤 中級	14:00~14:30 桐 アクアピクス					14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00	19:00~20:00 桐 初級						19:00
19:30		19:00~20:00 寺澤 中級			19:00~20:00 桐 上級		19:30
20:00							20:00
20:30							20:30
21:00							21:00

定休日

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。火曜日・水曜日は終日ご利用いただけます。