

Studio Program

2026

4

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			
	Studio	Gym	Studio	Gym	Studio	Gym	Studio	Gym	Studio	Gym	Studio	Gym	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		定 休 日		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								13:30~14:15 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		定 休 日		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

4

~



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						12:00
12:30							12:30
13:00							13:00
13:30	13:00~14:00 桐 マスターズ						13:30
14:00							14:00
14:30	14:00~15:00 寺澤 中級						14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00	19:00~20:00 桐 初級						19:00
19:30							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。