

Studio Program Time Schedule

2026 年 4 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

Time	MON		TUE		WED		THU	FRI		SAT		SUN		
	Studio	Gym	Studio	Gym	Studio	Gym		Studio	Gym	Studio	Gym	Studio		
10:00							休館日							
10:30				10:30 スモールクラス		10:30 スモールクラス			10:30 スモールクラス					
11:00	11:00~11:30 (30分) 齋藤 1・2・3回目 コンディショニング 4回目 CIRCL MOBILITY™		11:10~11:40 片谷 マットエクササイズ (30分)		11:00~11:45 山口 健康体操 (45分)			11:00~11:30 赤坂 エアロ入門 (30分)		11:00~11:30 世永 マットエクササイズ (30分)				11:30~ ファンクラス
11:30														
12:00	12:00~12:40 齋藤 ZUMBA® (40分)		12:10~12:40 片谷 エアロ入門 (30分)		12:00~12:40 山口 (40分) エアロ入門&スクワット			12:00~12:40 阿保(真) ZUMBA® (40分)		12:00~12:40 世永 ZUMBA® (40分)				12:30~ ファンクラス
12:30														
13:00	13:00~13:40 齋藤 ローインパクトエアロ (40分)		13:10~13:40 (30分) 伊藤 1・3回目 ストレッチ 2・4回目 バランストレネイング		13:00~13:45 立崎 Disco80' (45分)			13:00~13:40 阿保(真) ポルドブラ (40分)		13:10~13:55 世永 ゆがみ改善& コンディショニング (45分)	12:40 スモールクラス			
13:30														
14:00	14:10~14:50 (40分) 山口 エアロ入門&スクワット		定員21名 14:15~14:45 世永 ステップ入門 (30分)		14:00~14:45 齋藤 エアロ初級 (45分)			14:00~14:40 阿保(真) ローインパクトエアロ (40分)		14:10~14:50 山口 ローインパクトエアロ (40分)				14:00~ ファンクラス
14:30														
15:00	15:10~15:40 山口 リフレッシュヨガ (30分)	14:50 スモールクラス	15:15~15:45 世永 ゆがみ改善 (30分)	14:50 スモールクラス	定員21名 15:00~15:40 齋藤 ステップ初級 (40分)			15:15~15:45 伊藤 エアロ入門 (30分)	14:40 スモールクラス	15:10~15:40 山口 ストレッチ (30分)				14:45 スモールクラス
15:30											15:40 スモールクラス			
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00	定員21名 18:15~18:55 齋藤 ステップ初級 (40分)		18:15~19:00 齋藤 STRONG NATION™ (45分)		18:00~18:40 山口 ローインパクトエアロ (40分)			18:10~18:40 世永 マットエクササイズ (30分)						
18:30														
19:00	19:10~19:55 齋藤 ZUMBA® (45分)		19:15~20:00 (45分) 齋藤 1・3回目 オリジナルエアロ 2・4回目 オリジナルステップ		19:10~19:50 赤石 バーベルエクササイズ (40分)			19:10~19:55 世永 ZUMBA® (45分)						
19:30														
20:00														
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														

A Q U A Program Time Schedule

2026

4

年 月



フィットネスクラブ

ウイング

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	
	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	
10:00				休館日				
10:30								
11:00	11:00~12:00 阿部 スイミング会員 限定クラス中級		10:30~11:30 三上 スイミング会員限定 中級クラス			11:00~11:30 三上 水中歩行		
11:30		11:15~12:00 阿保 レベルアップ4泳法					11:00~12:00 阿保 中級	
12:00	12:00~13:00 阿部 中級		11:30~12:30 三上 中級			11:30~12:30 三上 上級		
12:30		12:00~13:00 阿保 上級				12:30~13:00 三上 水中レクリエーション	12:00~13:00 阿部 最上級	
13:00	13:00~13:30 赤坂 水中レクリエーション		13:00~13:30 阿保 平泳ぎマスター					
13:30		13:00~13:30 赤石 水中レクリエーション	13:30~14:00 阿保 クロールマスター					
14:00	14:00~14:45 阿保 初級		14:00~15:00 三上 上級			14:00~15:00 三上 中級		
14:30		14:00~14:30 伊藤 水中歩行					14:00~14:45 三上 初級	
15:00		14:30~15:30 伊藤 初級						
15:30								
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 阿部 中級			19:00~20:00 佐藤 上級		
19:30		19:00~20:00 三上 初級						
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

12:30~15:00
ファンクラス

週によって時間、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)

2026年4月 日曜日ファンクラス

～ スタジオ ～

～ プール ～

5日	11:30～12:15	オリジナルエアロ	齋藤
	12:30～13:15	ZUMBA®	齋藤
	14:00～14:40	ローインパクトエアロ	山口
12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	ローインパクトエアロ	山口
19日	11:30～12:00	ステップ入門	世永
	12:30～13:15	リフレッシュヨガ	世永
	14:00～14:40	ローインパクトエアロ	山口
26日	11:30～12:00	エアロ入門	赤石
	12:30～13:15	脂肪燃焼 🔥 世永・伊藤・赤石	
	14:00～14:40	ローインパクトエアロ	山口

5日	12:30～13:30	上級	阿部
	13:30～14:00	水中レク	片谷
	14:00～15:00	初級	三上
12日	12:30～13:30	中級	伊藤
	13:30～14:00	水中レク	片谷
	14:00～15:00	上級	阿部
19日	12:30～13:30	初級	赤坂
	13:30～14:00	水中レク	片谷
	14:00～15:00	中級	伊藤
26日	12:30～13:30	上級	三上
	13:30～14:00	水中レク	片谷
	14:00～15:00	初級	阿部