

Studio Program

2026

5

年 月



フィットネスクラブ
ウイング

岩手

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		Studio/Gym		Studio/Gym		Studio/Gym		Studio/Gym		Studio/Gym		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				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

5

~



フィットネスクラブ
ウイング

岩手

年 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								
10:30								
11:00								
11:30		11:00~12:00 嵯峨 中級			11:15~12:00 三浦 水慣れ			
12:00	12:00~13:00 桐 初級		12:00~13:00 三浦 上級	定休日	12:15~12:45 寺澤 水中歩行	12:15~12:45 三浦 シェイプアクア		
12:30								
13:00		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	14:00~15:00 寺澤 中級		14:00~14:30 桐 アクアビクス					
14:30								
15:00								
15:30	月曜日・金曜日15:00~18:30、土曜日10:00~11:00、14:00~17:30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。							
18:00								
18:30								
19:00	19:00~20:00 桐 初級		19:00~20:00 寺澤 中級		19:00~20:00 桐 上級			
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								