

Studio Program Time Schedule

2026 年 6 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		
Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム		Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム		Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム		休館日		Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム		Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム		Studio スタジオ		
10:00	Studio	Gym	Studio	Gym	Studio	Gym	休館日	Studio	Gym	Studio	Gym	Studio	10:00	
10:30														10:30
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™	10:30 スモールクラス	11:10~11:40 片谷 マットエクササイズ(30分)	10:30 スモールクラス	11:00~11:45 山口 健康体操(45分)	10:30 スモールクラス			11:00~11:30 赤坂 エアロ入門(30分)	10:30 スモールクラス	11:00~11:30 世永 マットエクササイズ(30分)			11:00
11:30														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)			12:00
12:30														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 リフレッシュヨガ		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		13:00
13:30														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)		14:00~14:40 齋藤 ローインパクトエアロ(40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
14:30														14:30
15:00	15:10~15:55 山口 リフレッシュヨガ(45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)		15:10~15:40 山口 ストレッチ(30分)			15:00
15:30														15:30
16:00												15:40 スモールクラス		16:00
16:30														16:30
17:00														17:00
17:30														17:30
18:00														18:00
18:30	18:15~19:00 齋藤 ZUMBA®(45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	定員21名 19:15~19:55 齋藤 ステップ初級(40分)		19:15~20:00 (45分) 齋藤 1・2・3回目 オリジナルエアロ 4回目 オリジナルステップ		19:10~19:50 阿保(嘉) パーベルサーキット(40分)				19:10~19:55 世永 ZUMBA®(45分)					19:00
19:30														19:30
20:00														20:00
20:30														20:30
21:00													21:00	
21:30													21:30	
22:00													22:00	

※プログラムの種類によりクラス実施時間が異なります。

A Q U A Program Time Schedule

2026 年 6 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				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							
12:00	12:00~13:00 阿部 中級	12:00~13:00 阿保 上級	11:30~12:30 三上 中級			11:30~12:30 三上 上級	12:00~13:00 阿保 中級		
12:30						12:30~13:00 三上 水中レクリエーション			
13:00	13:00~13:30 赤坂 水中レクリエーション	13:00~13:30 赤坂 水中レクリエーション	13:00~13:30 阿保 クロールマスター				13:00~14:00 阿部 最上級	12:30~15:00 ファンクラス	
13:30	13:30~14:00 赤坂 水中歩行		13:30~14:00 阿保 バタフライマスター						
14:00	14:00~14:45 赤坂 初級	14:00~14:30 伊藤 水中歩行	14:00~15:00 三上 上級			14:00~15:00 三上 中級	14:00~14:45 阿保 初級		
14:30		14:30~15:30 伊藤 初級							
15:00									
15:30								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)	
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 三上 初級	19:00~20:00 阿部 中級			19:00~20:00 佐藤 上級			
19:30									
20:00									
20:30									
21:00									
21:30									
22:00									

2026年6月 日曜日ファンクラス

～ スタジオ ～

～ プール ～

7日	11:30~12:10	ローインパクトエアロ	山口
	12:30~13:10	リフレッシュヨガ	山口
	14:00~14:40	バーベルエクササイズ	伊藤
14日	11:30~12:00	ゆがみ改善	世永
	12:30~13:15	ステップサーキット	世永
	14:00~14:30	エアロ入門	伊藤
21日	11:30~12:00	ステップ入門	齋藤
	12:30~13:15	オリジナルエアロ	齋藤
	14:00~14:45	ZUMBA®	齋藤
28日	11:30~12:10	ローインパクトエアロ	山口
	12:30~13:10	リフレッシュヨガ	山口
	14:00~14:40	脂肪燃焼	世永

7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	三上
14日	12:30~13:30	上級	阿部
	13:30~14:00	水中レク	阿部
	14:00~15:00	初級	三上
21日	12:30~13:30	中級	伊藤
	13:30~14:00	水中レク	伊藤
	14:00~15:00	上級	阿部
28日	12:30~13:30	初級	赤坂
	13:30~14:00	水中レク	伊藤
	14:00~15:00	中級	伊藤