

Studio Program

2026

6

年 月



十和田

	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 本堂 リフレッシュヨガ	11:15~11:45 八戸 エアロ入門	11:15~11:45 細川 ゆがみ改善		11:15~12:00 毛利 エアロ初級	11:15~11:45 細川 エアロ入門	※日曜レッスンの スケジュールは 別紙をご覧ください
12:00							
12:30	12:15~13:00 赤坂 ZUMBA®	12:00~12:30 毛利 パンプアップ	12:00~12:45 細川 エアロ初級		12:15~12:45 沼畑 ゆがみ改善	12:15~13:00 本堂 Group Fight	
13:00							
13:30	13:15~13:55 毛利 ステップ初級	12:50~13:40 赤坂 コンビネーションエアロ	13:15~14:00 八戸 ZUMBA®		13:15~13:45 細川 キックボクシング	13:15~13:45 細川 部位別トレーニング	
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
休 日							
18:00						17:45~18:15 八戸 マットエクササイズ	
18:30	18:15~18:45 細川 ステップ入門		18:00~18:45 赤坂 ZUMBA®		18:00~18:50 赤坂 コンビネーションエアロ		
19:00		18:45~19:15 細川 サーキット				18:30~19:15 八戸 エアロ初級	
19:30	19:00~19:45 八戸 ZUMBA®		19:00~19:45 細川 キックボクシング&筋トレ		19:15~20:00 附田 サーキット&ストレッチ		
20:00		19:30~20:10 細川 ステップ初級					
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

日曜日 ファンクラス 6月 日程表

6月スタジオ ファンクラス			
日程	実施時間	内容	担当
7日	11:00~11:45	サーキット&ストレッチ	附田
14日		休講 (スクールイベントの為)	
21日	11:00~11:45	ゆがみ改善&腰痛予防	沼畑
28日	11:00~11:45	キックボクシング&筋トレ	毛利

日曜日 ファンクラス 6月 日程表

6月プール ファンクラス			
日程	実施時間	内容	担当
7日	12:00~12:45	クロール&背泳ぎ 初級	沼畑
14日		休講 (スクールイベントの為)	
21日	12:00~12:45	4種目	源波
28日	12:00~12:45	バタフライ&平泳ぎ 中級	毛利

6 月 成人スイミングレッスン 練習種目予定表

	時間		担当	1 週目	2 週目	3 週目	4 週目	5 週目
月	11:00	上級	沼畑	4種目	4種目	4種目	4種目	4種目
	13:10	初級	源波	クロール+平のキック	クロール+平のキック	クロール+平のキック	背泳ぎ+バタのキック	背泳ぎ+バタのキック
	19:00	初級	毛利	バタフライのキック	平泳ぎのキック	クロール	背泳ぎ	クロール+背泳ぎ
火	11:00	初級	本堂	クロール	背泳ぎ	クロール	背泳ぎ	クロール
	13:10	中級	附田	背泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	クロール	4種目
	14:00	マスターズ	赤坂	バタフライ+クロール	背泳ぎ+クロール	4種目	クロール	4種目
	19:00	中級	源波	バタフライ+クロール	背泳ぎ+クロール	平泳ぎ+クロール	4種目	4種目
水	11:00	中級	赤坂	背泳ぎ	背泳ぎ	背泳ぎ	背泳ぎ	
	12:00	ワンポイント	赤坂	バタフライのスカーリング	背泳ぎのスカーリング	平泳ぎのスカーリング	クロールのスカーリング	
	13:10	初級	附田	背泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	クロール	
	19:00	初級	八戸	クロール+背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	4種目	
金	13:10	上級	附田	4種目	4種目	4種目	4種目	
	19:00	中級	沼畑	4種目	4種目	4種目	4種目	
土	13:10	中級	沼畑	4種目	4種目	4種目	4種目	

※練習種目は、その日の参加メンバーやその他状況により急遽変更になる場合もございます。

皆様のご参加 お待ちしております！！