

Studio Program

2026 年 8 月 ~



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		Studio		Studio		Studio		Studio		Studio		Studio	
Gym		Gym		Gym		Gym		Gym		Gym		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		11:15~11:45 熊谷 エアロ入門				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	12:15~12:45 寺澤 ZUMBA®			12:00~12:45 三浦 ZUMBA®						12:00~12:30 工藤 リフレッシュヨガ			
12:30		12:30~13:00 嵯峨 ステップ入門						12:15~13:00 嵯峨 ステップサーキット					
13:00	13:00~13:30 工藤 キックボクシング			13:00~13:30 三浦 エアロサーキット				13:15~13:45 嵯峨 パンプアップ		12:50~13:40 工藤 コンビネーションエアロ			
13:30		13:30~14:00 嵯峨 マットエクササイズ											
14:00	13:45~14:15 工藤 リフレッシュヨガ												
14:30													
15:00													
15:30													
休 目													
18:00													
18:30													
19:00	19:00~19:30 嵯峨 ステップサーキット	19:00~19:45 三浦 ZUMBA®		19:00~19:30 嵯峨 キックボクシング				19:00~19:45 熊谷 エアロ入門&ストレッチ					
19:30													
20:00	19:45~20:15 嵯峨 マットエクササイズ			19:45~20:15 嵯峨 ひたすら腹筋エクササイズ									
20:30		20:00~20:45 三浦 エアロ初級											
21:00													
21:30													
22:00													

2026

8

年

月

～

フィットネスクラブ
ウイング

岩手

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

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

11:00～12:00 嵯峨
中級12:00～13:00 桐
初級13:00～14:00 桐
ワンポイントレッスン14:00～15:00 阿部
中級12:15～12:45 桐
水中歩行13:00～13:30 桐
アクアビクス13:45～14:45 小鹿
初級

定休日

11:15～12:00 三浦
水慣れ12:15～12:45 寺澤
水中歩行13:00～14:00 寺澤
上級12:15～12:45 三浦
シェイプアクア13:00～14:00 阿部
初級

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。

19:00～20:00 桐
初級19:00～20:00 寺澤
中級19:00～20:00 阿部
上級