

フィットネスクラブウイング 青森タイムスケジュール 2017年10月～



⇒ 初心者でも無理なく取り組めるプログラムのマークです。

	月		火		水		木		金		土		日			
	スタジオ ショートプログラム	水泳教室 アクアプログラム	スタジオ ショートプログラム	水泳教室 アクアプログラム	スタジオ ショートプログラム	水泳教室 アクアプログラム	スタジオ ショートプログラム	水泳教室 アクアプログラム	スタジオ ショートプログラム	水泳教室 アクアプログラム	スタジオ ショートプログラム	水泳教室 アクアプログラム	スタジオ ショートプログラム	水泳教室 アクアプログラム		
午前	10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00			
10:15																
10:30	10:15 健康体操 (30分) 山口	10:30 スイミング 会員 限定クラス 中級 (60分) 菅原	10:15 レベルアップ 4泳法 (45分) 菅原		10:10 健康体操 (40分) 山口	10:30 スイミング 会員 限定クラス 中級 (60分) 山形		10:15 ゆがみ改善 (30分) 三溝	10:15 ウエーブアクア &水中歩行 (45分) 菅原	10:15		10:15		10:15		
10:45		10:30 ウエーブアクア (30分) 菅原														
11:00		11:00 限定クラス 中級 (60分) 菅原			11:00 エアロ初級 (45分) 北川	11:00 水中歩行 (30分) 平山				11:00 ZUMBA GOLD (45分) 今村	11:00 クロール マスター (30分) 平山	11:00 中級 (60分) 三溝	11:00 上級 (60分) 菅原	11:00		
11:15	11:00 エアロ入門 (40分) 宇恵野	11:00 楽に動ける 体づくり (45分) 白幡														
11:30		11:30 平泳ぎ マスター (30分) 新聞														
11:45		11:30 中級 (60分) 菅原														
12:00																
12:15	12:00 ジャズダンス (60分) 白幡	12:00 バタフライ マスター (30分) 新聞	12:00 ダンスエアロ (45分) 今村	12:00 初級 (60分) 平山	12:00 中級 (60分) 大川	12:00 最上級 (60分) 菅原	12:00	12:00 エアロ初級 (45分) 今村	12:00 レベルアップ クロール (45分) 平山	12:00			11:20 エアロ 入門 (40分) 大川	11:30 ウエーブ アクア (30分) 北川	11:00 ファンクラス (45分)	11:00 中級 (60分)
12:30																
12:45																
13:00																
13:15																
13:30	13:20 ステップ初級 (40分) 今村		13:00 MEGA DANZ (45分) 今村	13:00 水中レクリエーション (30分) 大川						13:00 ステップ初級 (40分) 阿保			13:00 シェイプアクア (30分) 千代谷			
13:45																
14:00																
14:15	14:15 コンピネーション エアロ (50分) 今村	14:00 新泳ぎ マスター (30分) 大川	14:00 ステップ入門 & ストレッチ (45分) 北川	14:00 中級 (60分) 千代谷						14:00 ZUMBA (45分) 阿保	14:00 レベルアップ 平泳ぎ (45分) 新聞			14:00 ファンクラス (45分)	14:00 クロールマスター (30分)	
14:30		14:30 中級 (60分) 新聞														
14:45		14:30 バタフライ マスター (30分) 大川														
15:00																
15:15																
15:30	15:20 ラテンエアロ初級 (40分) 今村	15:00 ウエーブアクア スイミング 会員 限定クラス 中級 (45分) 千代谷	15:00 エアロ初級 (45分) 北川	15:00 平泳ぎマスター (30分) 千代谷						15:00 エアロ入門 (40分) 宇恵野	14:45 バタフライ (30分) 千代谷	14:45 ウエーブ アクア (30分) 新聞		14:00 中級 (60分) 大川	14:00 ファンクラス (45分)	14:30 青泳ぎマスター (30分)
15:45																
16:00																
16:15	16:15 ストレッチ (30分) 大川		16:00 ゆがみ改善 (30分) 三溝	16:00 スイミング会員 限定クラス 初級 (60分) 大川												
16:30																
16:45																
17:00																
17:15																
17:30																
17:45																
18:00																
18:15	18:00 エアロ初級 (45分) 千代谷		18:00 エアロ入門 & ウエストシェイプ (45分) 宇恵野	18:00 ステップ中級 (45分) 今村						18:00 エアロ入門 (40分) 宇恵野			15:00 水中歩行 (30分) 新聞	15:00 パタフライマスター (30分)	15:00 パタフライマスター (30分)	
18:30																
18:45																
19:00																
19:15	19:00 脂肪燃焼 (40分) 大川	19:00 最上級 (60分) 平山	19:00 エアロ初級 (45分) 千代谷	19:00 平泳ぎマスター (30分) 新聞	19:00 筋筋燃焼 (40分) 大川	19:00 ストレッチ (30分) 山本	19:00 初級 (45分) 菅原	19:00 中級 (60分) 三溝	19:00 マット エクササイズ (40分) 新聞	19:00 ステップ サーキット (45分) 今村	19:00 最上級 (75分) 千代谷	19:00 ダンスエアロ (45分) 千代谷	19:00 初級 (60分) 山形	19:00		
19:30																
19:45																
20:00	19:50 ステップ入門 & ウエストシェイプ (45分) 北川	20:00 スタート&ターン (30分) 平山	20:00 ZUMBA (45分) ルイス	20:00 背泳ぎマスター (30分) 新聞	20:00 エアロ入門 (40分) 大川	19:15 レベルアップ 4泳法 (45分) 菅原	20:00 上級 (60分) 三溝	20:00 MEGA DANZ (50分) 今村	19:55 ジョギング (45分) 新聞			20:00 エアロ入門 (45分) 千代谷				
20:15																
20:30																
20:45																
21:00																
21:15																
21:30																
21:45																
22:00																

休館日

2017年 10月ファンクラス

～ スタジオ ～

1日	11:00～11:50	コンビネーション エアロ	今村
	12:10～13:00	MEGA DANZ	今村
	14:00～14:45	ZUMBA	山口
8日	11:15～12:00	エアロ初級	大川
	12:15～13:00	ステップ入門× ウエストシェイプ	北川
	14:00～14:45	マットエクササイズ	三潟
15日	11:00～11:45	バレエストレッチ	ルイス
	12:00～12:45	ZUMBA	ルイス
	14:00～14:45	エアロ初級	北川
22日	11:15～11:45	ステップ入門	千代谷
	12:00～12:45	ダンスエアロ	千代谷
	14:00～14:45	エアロ初級	北川
29日	11:00～11:45	ZUMBA	山口
	12:00～12:45	ステップ初級	山口
	14:00～14:45	エアロ初級	宇恵野

～ プール ～

1日	午前の部	大川
	午後の部	平山
8日	午前の部	平山
	午後の部	新岡
15日	午前の部	平山
	午後の部	三潟
22日	午前の部	平山
	午後の部	大川
29日	午前の部	平山
	午後の部	新岡