

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12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
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) 山形												
10:45		10:30 ウェーブアクア (30分)菅原												
11:00			10:15 太極拳 (90分) 太田											
11:15	11:00 オリジナル エアロ (45分) 山口	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)新岡	11:00 上級 (60分) 菅原											
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)新岡												
12:30		12:30 上級 (60分) 平山												
12:45														
13:00														
13:15														
13:30	13:20 ステップ初級 (40分) 今村													
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												
14:30		14:00 中級 (60分) 千代谷												
14:45		14:30 バタフライ マスター (30分)大川												
15:00														
15:15		15:00 ウェーブアクア スイミング会 員 限定クラス 中級 (45分) 千代谷												
15:30	15:20 ラテンエアロ初級 (40分) 今村	15:00 新岡												
15:45														
16:00														
16:15														
16:30	16:15 ストレッチ (30分) 大川													
16:45														
17:00														
17:15														
17:30														
17:45														
18:00														
18:15	18:00 エアロ初級 (45分) 山口													
18:30														
18:45														
19:00														
19:15	19:00 脂肪燃焼 (45分) 大川	19:00 最上級 (60分) 平山												
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												
20:15														
20:30		最後の週は タイム測定になります												
20:45														
21:00														
21:15														
21:30														
21:45														
22:00														

休館日

2017年 12月ファンクラス

～ スタジオ ～

3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	ステップ初級	山口
10日	11:00～11:50	コンビネーションエアロ	今村
	12:10～13:00	ダンスエアロ	今村
	14:00～14:45	エアロ初級	北川
17日	11:15～12:00	脂肪燃焼	大川
	12:15～13:00	エアロ初級	宇恵野
	14:00～14:45	ステップ初級	山口
24日	11:15～11:45	ゆがみ改善	千代谷
	12:00～12:45	エアロ初級	千代谷
※午後のファンクラスはイベント開催のため休講となります。			

～ プール ～

3日	午前の部	千代谷
	午後の部	平山
10日	午前の部	三湯
	午後の部	平山
17日	午前の部	新岡
	午後の部	千代谷
24日	午前の部	平山
	午後の部	新岡