

# Studio Program Time Schedule

2019 年 1 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 スタジオ/ショートプログラム						
10:00							
10:30	10:30~11:15 山口 健康体操		10:15~10:55 山口 ボール		10:30~11:15 山口 健康体操	10:30~11:15 ルイス パレエストレッチ	
11:00		10:30~12:00 太田 太極拳	11:05~11:50 山口 1・3・5週 リフレッシュヨガ 2・4週 太極舞				11:00~11:45 ファンクラス ※週ごとにプログラムが変わります。
11:30	11:30~12:15 山口 オリジナルエアロ				11:30~12:15 山口 エアロ初級	11:30~12:00 世永 サーキット	
12:00		12:15~13:00 越田 エアロ入門& ウエストシェイプ	12:00~12:45 北川 エアロ初級			11:30~12:00 北川 ウォーキング	12:00~12:45 ファンクラス ※週ごとにプログラムが変わります。
12:30	12:30~13:00 千代谷 キックボクシング					12:15~12:45 北川 ステップ入門	
13:00	13:15~13:45 千代谷 ウェーブストレッチ	13:15~14:00 北川 エアロ初級	13:00~14:00 立崎 ストリートダンス		13:00~13:45 工藤 ZUMBA®	13:00~13:45 山口 ZUMBA®	
13:30							
14:00	14:15~14:45 工藤 BURN JUMP (有料プログラム)	14:15~14:45 北川 ステップ入門	14:15~14:45 世永 ステップ入門		14:00~14:45 工藤 エアロ入門& ウエストシェイプ	14:00~14:45 山口 1・3・5週 太極舞 2・4週 リフレッシュヨガ	14:00~14:45 ファンクラス ※週ごとにプログラムが変わります。
14:30							
15:00		15:00~15:45 ルイス ブラジリアンリズム	15:00~15:30 世永 エアロ入門		15:00~15:45 世永 ステップサーキット	15:00~15:30 千代谷 ステップ入門	15:15~15:45 北川 BURN JUMP (有料プログラム)
15:30		15:10~15:40 世永 ウォーキング					
16:00		16:00~16:30 世永 ゆがみ改善			16:00~16:30 世永 リフレッシュヨガ	15:45~16:30 北川 エアロ初級	
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	18:00~18:45 山口 ステップ初級	18:00~18:45 越田 エアロ入門& ウエストシェイプ	18:10~18:40 北川 BURN JUMP (有料プログラム)		18:00~18:45 千代谷 ダンスエアロ		
18:30							
19:00	19:00~19:45 工藤 ZUMBA®	19:00~19:45 千代谷 キックボクシング	19:00~19:45 山口 ZUMBA®		19:00~19:45 世永 ステップサーキット	19:00~19:45 千代谷 キックボクシング	
19:30	19:00~19:40 山口 リフレッシュヨガ	19:00~19:30 新岡 マットエクササイズ	19:00~19:40 世永 リフレッシュヨガ				
20:00	20:00~20:45 北川 エアロ初級	19:40~20:20 新岡 ジョギング	20:00~20:40 世永 脂肪燃焼		20:00~20:30 世永 美尻エクササイズ	20:00~20:30 千代谷 ウェーブストレッチ	
20:30		21:00~21:30 ルイス パレエストレッチ					
21:00							
21:30							
22:00							

休館日

2019

1

年 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

Pool 水泳教室/アクアプログラム

Pool 水泳教室/アクアプログラム

Pool 水泳教室/アクアプログラム

Pool 水泳教室/アクアプログラム

Pool 水泳教室/アクアプログラム

Pool 水泳教室/アクアプログラム

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  
21:30  
22:00

10:30~11:30 新岡 スイミング会員 限定クラス中級	10:30~11:00 菅原 ウェーブアクア
11:00~11:30 菅原 水中歩行	11:30~12:00 平山 背泳ぎマスター
12:00~12:30 菅原 中級	12:00~12:30 平山 平泳ぎマスター
12:30~13:30 平山 上級	
14:00~14:30 北川 クロールマスター	14:00~15:00 新岡 中級
14:30~15:00 北川 バタフライマスター	15:00~15:30 新岡 ウェーブアクア
15:00~16:00 千代谷 スイミング会員 限定クラス中級	
19:00~20:00 平山 最上級	
20:00~20:30 平山 スタート・ターン	

10:15~11:00 菅原 レベルアップ4泳法		
11:00~12:00 菅原 上級	11:30~12:00 平山 水中歩行	
12:00~13:00 平山 初級	12:00~13:00 新岡 中級	12:00~13:00 菅原 最上級
13:00~13:30 新岡 水中レクリエーション		
14:00~15:00 千代谷 中級		
15:00~15:30 千代谷 平泳ぎマスター		
16:00~17:00 新岡 スイミング会員限定クラス初級		
19:00~20:00 平山 初級		
20:00~20:30 平山 スタート・ターン初級		

10:30~11:30 平山 スイミング会員 限定クラス中級	
11:30~12:15 平山 レベルアップ 平泳ぎ	12:00~12:30 工藤 クロールマスター
12:15~13:00 平山 レベルアップ バタフライ	12:30~13:00 工藤 背泳ぎマスター
14:30~15:00 工藤 スタート・ターン	
15:00~16:00 工藤 上級	
19:00~20:00 菅原 中級	19:00~20:00 平山 初級
20:00~21:00 菅原 上級	

休館日

10:15~11:00 菅原 ウェーブアクア&水中歩行	
11:00~11:30 工藤 バタフライマスター	11:00~12:00 菅原 上級
11:30~12:00 工藤 平泳ぎマスター	
12:00~12:45 千代谷 レベルアップクロール	
13:00~14:00 新岡 上級	
14:00~14:45 新岡 レベルアップバタフライ	
14:45~15:30 千代谷 バドル&フィン	14:45~15:15 新岡 ウェーブアクア
19:00~20:15 千代谷 最上級	

11:00~12:00 平山 中級
12:00~13:00 平山 最上級
13:00~13:30 千代谷 シェイブアクア
13:30~14:00 千代谷 スタート・ターン
14:00~15:00 新岡 中級
15:00~15:30 新岡 水中歩行

11:00~11:30 クロールマスター ※週ごとに担当が変わります。
11:30~12:00 背泳ぎマスター ※週ごとに担当が変わります。
12:00~12:30 バタフライマスター ※週ごとに担当が変わります。
12:30~13:00 平泳ぎマスター ※週ごとに担当が変わります。
14:00~15:00 中級 ※週ごとに担当が変わります。
15:00~16:00 上級 ※週ごとに担当が変わります。

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  
21:30  
22:00

## 2019年1月ファンクラス

### ～ スタジオ ～

6日	11:15～11:45	ゆがみ改善	世永
	12:00～12:45	キックボクシング& 美尻エクササイズ	世永
	14:00～14:45	ステップ初級	山口
20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
27日	11:00～11:45	オリジナルエアロ	山口
	12:00～12:45	リフレッシュヨガ	山口
	14:00～14:45	脂肪燃焼	世永

### ～ プール ～

6日	午前の部	千代谷
	午後の部	新潟
20日	午前の部	工藤
	午後の部	平山
27日	午前の部	工藤
	午後の部	新潟

午前の部	マスター(初級)
午後の部	中級・上級