

Studio Program Time Schedule

2021 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/Gym スタジオ/ショートプログラム		Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム		Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム		Studio スタジオ	
10:00	Studio	Studio	Studio	休館日	Studio	Studio		
10:30	Gym	Gym	Gym		Gym	Gym		
11:00	定員21名 11:00~11:30 山口 健康体操(30分)	定員21名 11:10~11:40 世永 マットエクササイズ(30分)	定員21名 11:00~11:30 山口 ボール(30分)		定員21名 11:00~11:30 工藤 エアロ入門(30分)	定員21名 11:00~11:30 世永 マットエクササイズ(30分)		
11:30								11:30~12:00 ファンクラス
12:00	定員21名 12:00~12:40 山口 脂肪燃焼(40分)	定員21名 12:10~12:40 北川 ステップ入門(30分)	定員21名 12:00~12:40 山口 ステップ初級(40分)		定員21名 12:00~12:40 阿保 ZUMBA GOLD®(40分)	定員21名 12:00~12:30 北川 ステップ入門(30分)		
12:30								
13:00	定員21名 13:10~13:40 北川 ステップ入門(30分)	定員21名 13:10~13:50 北川 エアロ初級(40分)	定員21名 13:10~13:50 立崎 ストリートダンス(40分)		定員21名 13:10~13:50 阿保 ステップ初級(40分)	定員21名 13:00~13:30 工藤 リフレッシュヨガ(30分)		12:30~13:10 ファンクラス
13:30								13:15 スモールクラス
14:00	定員21名 14:10~14:40 工藤 エアロ入門(30分)	定員21名 14:20~14:50 世永 ステップ入門(30分)	定員21名 14:20~14:50 北川 ステップ入門(30分)		定員21名 14:20~15:00 工藤 脂肪燃焼(40分)	定員21名 14:00~14:40 山口 ZUMBA®(40分)		14:00~14:40 ファンクラス
14:30								14:45 スモールクラス
15:00	定員21名 15:10~15:40 工藤 リフレッシュヨガ(30分)	定員16名 15:20~15:50 世永 ゆがみ改善(30分)	定員21名 15:20~15:50 室谷 エアロ入門(30分)		定員16名 15:30~16:00 世永 ゆがみ改善(30分)	定員21名 15:10~15:40 嵯峨 マットエクササイズ(30分)		
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00	定員21名 18:00~18:30 山口 ボール(30分)	定員21名 18:00~18:40 北川 オリジナルエアロ(40分)			定員21名 18:00~18:30 嵯峨 ステップ入門(30分)	世永・工藤 キッズリズムダンス (スクール会員限定)		
18:30								
19:00	定員21名 19:00~19:40 山口(40分) 1・3・5週 ステップ初級 2・4週 ステップサーキット	定員21名 19:10~19:50 嵯峨 パーベルエクササイズ(40分)	定員21名 19:00~19:40 山口 コンビネーション エアロ(40分)		定員21名 19:00~19:40 世永 ZUMBA®(40分)	定員21名 19:00~19:40 工藤 STRONG by ZUMBA® (40分)		
19:30								
20:00	定員21名 20:10~20:40 北川 コアトレ(30分)	定員21名 20:20~20:40 嵯峨 ひたすら腹筋教室(20分)	定員21名 20:10~20:30 山口 筋トレ(20分)		定員21名 20:10~20:40 世永 美尻エクササイズ(30分)	定員21名 20:10~20:40 工藤 リフレッシュヨガ(30分)		
20:30								
21:00								

コロナウイルス感染防止対策としまして、密集防止・クラス間の十分な換気時間の確保が必須になりますので、定員設定・クラス時間短縮・クラス減少の措置を行います。
会員の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願い致します。

AQUA Program Time Schedule

2021 年 1 月



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
<p>Pool 水泳教室/アクアプログラム</p> <p>10:30~11:30 三上(結) スイミング会員 限定クラス中級</p> <p>11:00~11:30 三上(結) 中級</p> <p>11:30~12:30 三上(結) 中級</p> <p>12:30~13:30 室谷 上級</p> <p>14:00~15:00 平山 中級</p> <p>15:00~16:00 平山 スイミング会員 限定クラス中級</p> <p>19:00~20:00 平山 上級</p>	<p>Pool 水泳教室/アクアプログラム</p> <p>10:15~11:00 徳田 スイムクリニック</p> <p>11:00~12:00 三上(結) 上級</p> <p>11:30~12:00 三上(大) 水中歩行</p> <p>12:00~13:00 三上(結) 初級</p> <p>12:00~13:00 三上(大) 中級</p> <p>12:00~13:00 室谷 最上級</p> <p>13:00~13:30 室谷 水中レクリエーション</p> <p>14:00~15:00 三上(結) 中級</p> <p>15:00~15:30 三上(結) 平泳ぎマスター</p> <p>19:00~20:00 室谷 初級</p>	<p>Pool 水泳教室/アクアプログラム</p> <p>10:30~11:30 平山 スイミング会員 限定クラス中級</p> <p>11:30~12:15 平山 レベルアップ 背泳ぎ</p> <p>12:15~13:00 平山 レベルアップ 平泳ぎ</p> <p>14:30~15:00 三上(大) スタート・ターン</p> <p>15:00~16:00 三上(大) 上級</p> <p>19:00~20:00 室谷 中級</p> <p>19:00~20:00 三上(結) 初級</p>	<p>Pool 水泳教室/アクアプログラム</p> <p>休館日</p>	<p>Pool 水泳教室/アクアプログラム</p> <p>10:30~11:00 三上(結) 水中歩行</p> <p>11:00~12:00 三上(結) 上級</p> <p>12:00~12:45 平山 レベルアップクロール</p> <p>13:00~14:00 三上(結) 上級</p> <p>14:00~14:45 三上(結) レベルアップバタフライ</p> <p>14:45~15:15 嵯峨 シェイプアクア</p> <p>19:00~20:15 平山 最上級</p>	<p>Pool 水泳教室/アクアプログラム</p> <p>11:00~12:00 三上(大) 中級</p> <p>12:00~13:00 平山 最上級</p> <p>13:00~13:30 平山 水中レクリエーション</p> <p>14:00~15:00 室谷 中級</p> <p>※週によって担当が変わります。</p>	<p>Pool 水泳教室/アクアプログラム</p> <p>12:00~13:00 初級</p> <p>13:00~14:00 中級</p> <p>14:00~15:00 上級</p> <p>※週によって担当が変わります。</p>

2021年1月ファンクラス

～ スタジオ ～

3日	休館日		
10日	11:30～12:00	筋トレ	山口
	12:30～13:10	脂肪燃焼	山口
	14:00～14:40	リフレッシュヨガ	工藤
17日	11:30～12:00	ひたすら腹筋教室	世永
	12:30～13:10	ステップサーキット	世永
	14:00～14:40	エアロ入門&ストレッチ	室谷
24日	11:30～12:00	筋トレ	山口
	12:30～13:10	脂肪燃焼	山口
	14:00～14:40	ステップ入門	嵯峨
31日	11:30～12:00	キックボクシング	世永
	12:30～13:10	バーベルエクササイズ	嵯峨
	14:00～14:40		工藤

～ プール ～

3日	休館日		
10日	12:00～13:00	初級	平山
	13:00～14:00	中級	三上(大)
	14:00～15:00	上級	
17日	12:00～13:00	初級	嵯峨
	13:00～14:00	中級	
	14:00～15:00	上級	平山
24日	12:00～13:00	初級	工藤
	13:00～14:00	中級	
	14:00～15:00	上級	室谷
31日	12:00～13:00	初級	室谷
	13:00～14:00	中級	三上(大)
	14:00～15:00	上級	