

フィットネスクラブウイング 五所川原 タイムスケジュール 2017年11月～

	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														
10:45														
11:00														
11:15	11:00~11:45 ステップ初級 (45分) 仁美	11:00~12:00 水泳教室 初級・中級・上級 (60分) 木村・藤森・田中	11:00~11:45 パワフルヨガ (45分) 小倉	11:00~11:45 アクアウォーキング (45分) 藤森	11:00~11:45 エアロ初級 (45分) 阿保(真)	11:00~11:45 アクアウォーキング (45分) 田中		11:00~11:30 初めて平泳ぎ(30分) 原田		11:00~12:00 水泳教室 初級・中級・上級 (60分) 田中・木村・阿保	11:00~11:30 エアロ入門(30分) 本堂	11:00~12:00 水泳教室 上級 (60分) 木村		
11:30								11:15~12:00 マットエクササイズ (45分) 担当者:別紙参照			11:30~11:45 ストレッチ(15分)			
11:45	11:45~12:00 ストレッチ(15分)													
12:00														
12:15		12:10~12:40 アクアピクス (40分) 本堂	12:00~12:45 FUNクラス (45分) 別紙参照	11:50~12:20 初めてクロール(30分) 藤森	12:00~12:45 ホルドブラ (45分) 阿保(真)	11:45~12:30 水泳教室 初級 (45分) 田中		12:00~12:45 アクア ウォーキング (45分) 原田		12:00~12:45 シェイプ ウォーキング (45分) 阿保	12:00~12:45 HIPHOP Bクラス (45分) 佐藤 ※スクール会員	12:00~12:30 シェイプアクア(30分) 世永		
12:30	12:15~13:00 ピラティス (45分) 仁美			12:20~12:50 初めて背泳ぎ(30分) 藤森			12:15~13:00 FUNクラス (45分) 別紙参照			12:15~13:00 パワフルヨガ (45分) 小倉		12:30~13:00 水泳教室初級(30分) 田中		
12:45														
13:00														
13:15														
13:30						13:15~14:15 水泳教室 中・上級 (60分) 藤森					13:00~14:00 HIPHOP Aクラス (60分) 佐藤 ※スクール会員			
13:45														
14:00														
14:15														
14:30														
14:45														
15:00														
15:15														
15:30														
15:45														
16:00														
16:15														
16:30														
16:45														
17:00														
17:15														
17:30														
17:45														
18:00														
18:15														
18:30														
18:45														
19:00														
19:15	19:00~19:40 脂肪燃焼 (40分) 世永	19:00~20:00 水泳教室 上級 (60分) 工藤			19:00~19:30 ステップサーキット (30分) 工藤	19:00~20:00 水泳教室 中級 (60分) 阿保(真)	19:00~19:45 FUNクラス (45分) 仁美	19:00~20:00 水泳教室 初級 (60分) 木村	19:00~20:00 シェイプサーキット (45分) 阿保(真)					
19:30					19:30~20:00 シェイプアプス (30分) 工藤									
19:45														
20:00	19:50~20:20 リフレッシュヨガ (30分) 世永													
20:15														
20:30														
20:45														
21:00														
21:15														
21:30														
21:45														
22:00														

営業時間
10:00~20:00

営業時間
13:00~16:30
フリーコース

11月スタジオファンクラス

火曜日 12:00～12:45

7日	ステップサーキット	世永
14日	エアロ初級	佐々木
21日	ZUMBA	世永
28日	エアロ初級	佐々木

木曜日 12:15～12:45

2日	マットエクササイズ(11:15)	工藤
	ZUMBA®	
9日	マットエクササイズ(11:15)	阿保
	サーキット	
16日	マットエクササイズ(11:15)	世永
	ステップ初級	
30日	マットエクササイズ(11:15)	工藤
	エアロ初級	

木曜日 19:00～19:45

5日	エアロ初級	仁美
12日	ZUMBA®	
19日	エアロ初級	
26日	ZUMBA®	