

# Studio Program Time Schedule

2019 年 1 月 ~



五所川原

	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	
	<b>Studio</b> スタジオ/ショートプログラム							
10:00								
10:30								
11:00	11:00~11:45 仁美 ステップ初級(定員12名)	11:00~11:45 小倉 パワフルヨガ	11:00~11:45 本堂 エアロ初級	11:15~12:00 三潟 マットエクササイズ	11:15~12:00 小倉 ステップ入門 (定員12名)	11:00~11:30 本堂 エアロ入門	<b>休館日</b>	
11:30	11:45~12:00 ストレッチ					11:30~11:45 ストレッチ		
12:00	12:15~13:00 仁美 ピラティス	12:00~12:45 本堂 ZUMBA®	12:00~12:40 本堂 健康体操	12:15~13:00 三潟 パーベルパンプ (定員12名)	12:15~13:00 小倉 パワフルヨガ	12:00~12:45 キッズHIP HOP Bクラス		
12:30						13:00~14:00 キッズHIP HOP Aクラス		
13:00								
13:30								
14:00								
14:30								
15:00								
15:30								
18:00								
18:30								
19:00	19:00~19:40 三潟 パーベルパンプ		19:00~19:45 佐々木 エアロ初級	19:00~19:40 佐々木 エアロ入門	19:00~20:00 阿保 シェイプサーキット			
19:30								
20:00	19:50~20:20 三潟 歪み改善ストレッチ		19:45~20:00 ストレッチ	19:40~20:00 佐々木 ウエストシェイプ				
20:30								
21:00								

# Pool Program Time Schedule

2019

1

年 月



フィットネスクラブ

ウイング

五所川原

	MON 月曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	TUE 火曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	WED 水曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	THU 木曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	FRI 金曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	SAT 土曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	SUN 日曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム
10:00							休館日
10:30							
11:00	11:00~12:00 初級 蒔田 中級 木村 上級 田中	11:00~11:45 アクアウォーキング	11:00~11:45 田中 アクアウォーキング	11:00~11:30 木村 初めて平泳ぎ	11:00~12:00 初級 田中 中級 蒔田 上級 阿保	11:00~12:00 蒔田 上級	
11:30				11:30~12:00 木村 初めてバタフライ			
12:00	12:10~12:40 本堂 アクアピクス	11:50~12:20 初めてクロール	11:45~12:30 田中 初級45	12:00~12:45 木村 アクアウォーキング	12:00~12:45 蒔田 シェイプウォーキング	12:00~12:30 本堂 アクアピクス	
12:30		12:20~12:50 初めて背泳ぎ				12:30~13:00 田中 初級30	
13:00		※上記クラス担当者は別紙でご案内致します					
13:30			13:15~14:15 蒔田 中・上級				
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
18:00							
18:30							
19:00	19:00~20:00 山形 上級		19:00~20:00 阿保 中級	19:00~20:00 木村 初級			
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							

Fitness Club WING

<https://www.fc-wing.co.jp/>

プールフリースイミングご利用可能時間 月曜日~金曜日 10:00~16:00、18:30~21:00 土曜日 11:00~14:00、18:30~21:00 スクール定休日 終日利用可能