

# Program Time Schedule

2018

年 4 月



フィットネスクラブ  
ウイング

# 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
	Studio <small>スタジオ/ショートプログラム</small>	Pool <small>水泳教室/アクアプログラム</small>	Studio <small>スタジオ/ショートプログラム</small>	Pool <small>水泳教室/アクアプログラム</small>	Studio <small>スタジオ/ショートプログラム</small>	Pool <small>水泳教室/アクアプログラム</small>	Studio <small>スタジオ/ショートプログラム</small>	Pool <small>水泳教室/アクアプログラム</small>	Studio <small>スタジオ/ショートプログラム</small>	Pool <small>水泳教室/アクアプログラム</small>	Studio <small>スタジオ/ショートプログラム</small>	Pool <small>水泳教室/アクアプログラム</small>	休館日
10:00													
10:30													
11:00	11:00~11:45 ステップ初級 (45分) 仁美	11:00~12:00 (60分) 初級 蒔田 中級 藤森 上級 田中	11:00~11:45 ハッフルヨガ (45分) 小倉	11:00~11:45 アクアオーキング (45分) 藤森	11:00~11:45 エアロ初級 (45分) 阿保(真)	11:00~11:45 アクアオーキング (45分) 田中	11:15~12:00 マットエクササイズ (45分) 世永	11:00~11:20 初めて平泳ぎ	11:15~12:00 ステップ入門 (45分) 小倉	11:00~12:00 (60分) 初級 田中 中級 蒔田 上級 阿保	11:00~11:30 エアロ入門	11:00~12:00 上級 (60分) 蒔田	
11:30	ストレッチ(15分)										ストレッチ(15分)		
12:00	12:15~13:00 ヒップネス (45分) 仁美	12:10~12:40 アクアピクス(30分)	12:00~12:45 FUNクラス (45分) 本堂	11:50~12:20 初めてクロール (30分) 藤森	12:00~12:45 ボルドブラ (45分) 阿保(真)	11:45~12:30 初級45 (45分) 田中	12:15~13:00 エアロ初級 (45分) 佐々木	12:00~12:45 アクアオーキング (45分) 蒔田	12:15~13:00 シェイプウォーキング (45分) 小倉	12:00~12:45 シェイプウォーキン グ (45分)	キッズHIPHOP Bクラス スクール会員	12:00~12:30 アクアピクス(30分)	
12:30			1・3・5週目 ZUMBA® 2・4週目 エアロ初級								キッズHIPHOP Aクラス スクール会員 13:00~14:00	12:30~13:00 初級30(30分)	
13:00													
13:30							13:15~14:15 中・上級 (60分) 蒔田						
14:00													
14:30													
15:00													
15:30													
<p style="text-align: center;"><b>フィットネスクラブウイングでは新しいプログラムをどんどん導入!</b></p> <p style="text-align: center;"><small>※プログラムの日程・時間・担当が変更になる場合がございますのでスタッフまでご確認ください。</small></p>													
18:00													
18:30													
19:00	19:00~19:40 脂肪燃焼 (40分) 世永	19:00~20:00 上級 (60分) 山形											
19:30					19:00~19:45 エアロ初級 (45分) 佐々木	19:00~20:00 中級 (60分) 山形	19:00~19:45 ステップ入門 (45分) 世永	19:00~20:00 初級 (60分) 阿保(嘉)	19:00~20:00 シェイプサーキット (60分) 阿保(嘉)				
20:00	19:50~20:20 リフレッシュヨガ (30分) 世永				ストレッチ(15分)		19:55~20:20 実用エクササイズ (25分) 世永						
20:30													
21:00													