

Program Time Schedule

2018

3

年 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 スタジオ/ショートプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	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 藤田 中級 藤森 上級 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	11:15~12:00 マットエクササイズ (45分) 担当は別紙参照	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 木村 上級 阿保	11:00~11:30 エアロ入門	11:00~12:00 上級 (60分) 木村	
11:30	ストレッチ(15分)										ストレッチ(15分)		
12:00	12:15~13:00 ピラティス (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 ホルトブラ (45分) 阿保(真)	11:45~12:30 初級45 (45分) 田中	12:15~13:00 FUNクラス (45分) ※別紙参照	12:00~12:45 アクアウォーキング (45分) 山形	12:15~13:00 パワフルヨガ (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	12:00~12:30 アクアピクス(30分) 世永	
12:30			1-3-5週目 ZUMBA® 2-4週目 エアロ初級								スクール会員	12:30~13:00 初級30(30分) 田中	
13:00						13:15~14:15 中・上級 (60分) 藤田					キッズHIPHOP Aクラス		
13:30											スクール会員 13:00~14:00		
14:00													
14:30													
15:00													
15:30													
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! <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>													
18:00													
18:30													
19:00	19:00~19:40 脂肪燃焼 (40分) 世永	19:00~20:00 (60分) 山形			19:00~19:45 エアロ初級 (45分) 佐々木	19:00~20:00 (60分) 木村	1-3-5週目 エアロ初級 2-4週目 ZUMBA®	19:00~19:45 FUNクラス (45分) 仁美	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)			
19:30													
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)			シェイプアプス(15分)					
20:30													
21:00													

3月スタジオファンクラス

火曜日 12:00~12:45

6日	ZUMBA®	本堂
13日	エアロ初級	
20日	ZUMBA®	
27日	エアロ初級	

木曜日 12:15~13:00

1日	マットエクササイズ(11:15) シェイプサーキット	阿保
8日	マットエクササイズ(11:15) エアロ初級	世永 佐々木
15日	マットエクササイズ(11:15) エアロサーキット	世永
22日	マットエクササイズ(11:15) エアロ初級	世永 佐々木
29日	マットエクササイズ(11:15) 脂肪燃焼	世永

木曜日 19:00~19:45

1日	エアロ初級	仁美
8日	ZUMBA®	
15日	エアロ初級	
22日	ZUMBA®	
29日	エアロ初級	