

Studio Program Time Schedule

2022

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 |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|---|
| 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/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/ショートプログラム |
| 10:00 Studio | 10:00 Studio | 10:00 Studio | 10:00 Studio | 10:00 Studio | 10:00 Studio | 10:00 Studio |
| 10:30~11:15 吉田 ラテンエクスプレス® | 10:30~11:15 吉田 コンビネーションエアロ | 10:15~10:45 小鹿 ゆがみ改善 | 10:30~11:15 水野 エアロ初級 | 10:15~10:45 水野 太極舞 | 10:15~10:45 田沢 腰痛体操 | |
| 11:30 スモール | 10:30 スモール | | 10:30 スモール | | | |
| 11:30~12:00 佃 太極拳 | 11:45~12:15 毛利 ウォーキング | 11:15~11:45 秋元 エアロ入門 | 12:00~12:45 廣谷 ルーシーダットン | 11:15~12:00 大石 FUNK | 11:15~11:55 田沢 ステップ初級 | 11:00~11:45 ファンクラス ※週ごとにプログラムが 変わります |
| 12:30 スモール | 12:00 スモール | 11:15 スモール | 12:15 スモール | 11:15 スモール | 11:30 スモール | |
| 12:00~12:45 佃 太極拳 | 12:15~13:00 大石 DISCO | 12:15~13:00 田沢 ピラティス | 13:15~14:00 田沢 ローインパクト | 12:30~13:15 古間木 リフレッシュヨガ | 12:30~13:10 大石 ZUMBA® | |
| 12:30 スモール | 12:30 スモール | 12:30 スモール | 14:00 スモール | 13:15 スモール クラス | 12:30 スモール | |
| 13:15~14:00 田沢 ステップ入門&筋トレ | 13:30~14:15 滝田 ソフトフラ | 13:30~14:15 吉田 ラテンエクスプレス® | | 13:45~14:30 廣谷 ヒップエクササイズ | 13:45~14:30 吉田 リフレッシュヨガ | 13:15~14:00 ファンクラス ※週ごとにプログラムが 変わります |
| 14:00 スモール | 13:30 スモール | 14:15 スモール | 14:00 スモール | | 14:45 スモール | |
| 15:00 | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | |
| 18:15~19:00 住吉 エアロ初級 | | 18:00~18:45 田沢 みんなのエアロ | 18:00~18:45 毛利 エアロ初級 | 18:00~18:45 廣谷 ルーシーダットン | 18:15~18:45 エアロ入門 小鹿 (ナイト会員参加OK) | |
| 19:00 スモール | | | | | | |
| 19:30~20:15 大石 DISCO | 19:00~19:45 田沢 ピラティス | 19:15~19:45 大石 ZUMBA® | 19:15~20:00 滝田 煌伎匠 | 19:15~20:00 田沢 ローインパクト | 19:15~19:45 林崎 パンプアップ | |
| | 19:15 スモール | 19:00 スモール | 19:30 スモール | 19:00 スモール クラス | 20:00 スモール クラス | |
| 20:45~21:30 水野 キックボクシング +筋トレ | 20:15~20:55 田沢 ステップ初級 | 20:15~21:00 吉田 リフレッシュヨガ | 20:30~21:15 滝田 ソフトフラ | 20:30~21:15 大石 HIP HOP | 20:15~20:55 水野 ZUMBA® | |
| | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | |

※全クラス定員32名となります

Fitness Club WING

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

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となりますので、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。尚、今後の状況に応じて通常タイムテーブルに変更致します。

Pool Program Time Schedule

2022 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 |
|-------|--------------------------------|------------------------|---------------------------------|--|------------------------|------------------------|------------------------------------|
| | Pool 水泳教室/アクアプログラム | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | |
| 11:00 | 11:00~11:50 秋元 上級 | 11:00~11:50 沼畑 初級 | 11:00~11:50 沼畑・毛利・小田桐 中級・上級・最上級 | | 11:00~11:50 源波 初級 | 11:00~11:50 小田桐 最上級 | 11:00~11:45 初級&水中歩行 ※週ごとに担当が変わります。 |
| 11:30 | 11:00~11:50 沼畑 最上級 | 11:00~11:50 小田桐 中級 | | | 11:00~11:50 中山 中級 | 11:15~11:45 林崎 水中歩行 | |
| 12:00 | 12:00~12:30 毛利 水中歩行 | 12:10~12:40 シェイプアクア 林崎 | 12:10~12:40 大石 アクアピクス | 12:10~13:00 小田桐 フィンスイミング30 パドルスイミング20 | 12:10~12:40 田畑 ウェーブアクア | 12:30~13:00 源波 シェイプアクア | |
| 12:30 | | | | | | | |
| 13:00 | 12:45~13:15 水野 アクアピクス | 13:00~13:30 住吉 水中歩行 | 13:00~13:30 沼畑 水中歩行 | | 13:00~13:30 中山 水中歩行 | 13:00~13:50 毛利 初級 | |
| 13:30 | | 13:30~14:00 住吉 初歩 | 13:30~14:00 沼畑 ワンポイント初級 | 13:30~14:10 沼畑 ワンポイント 中・上級 | 13:30~14:00 中山 シニア初歩 | 13:10~14:00 林崎 中級 | 13:30~14:15 中級 ※週ごとに担当が変わります。 |
| 14:00 | | | | | | | |
| 14:30 | 14:30~15:20 中山・住吉・小田桐 初級・中級・上級 | | | 14:30~15:20 源波・林崎・小田桐 中級・上級・最上級 | | 13:20~14:10 沼畑 上級 | 14:30~15:15 上級 ※週ごとに担当が変わります。 |
| 15:00 | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 19:00 | 19:00~19:50 源波 初級 | 19:00~19:50 毛利 最上級 | 19:00~19:40 沼畑 ワンポイント教室 | 19:00~19:50 林崎 初級 | 19:00~19:30 源波 シェイプアクア | | |
| 19:30 | 19:00~19:50 秋元 中・上級 | | | 19:00~19:50 沼畑 中・上級 | | | |
| 20:00 | 20:00~20:30 源波 水中歩行 | | | 20:00~20:30 林崎 水中歩行 | | | |
| 20:30 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |

<自由水泳利用時間>

| | | | | | | | |
|----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 日中 | 10:00~16:00 | 10:00~16:00 | 10:00~15:00 | 10:00~22:00 | 10:00~16:00 | 11:00~14:00 | 10:00~18:00 |
| 夜 | 18:30~22:00 | 18:30~22:00 | 18:30~22:00 | | 18:30~22:00 | 18:30~22:00 | |

1月 日曜日プログラム

日曜日の営業時間が10:00~18:00までに変更となります。(サザンウイング利用時間は17:30まで)

◎トレーニングジム 10:00~18:00 ◎フリースイミング 10:00~18:00
◎ご家族の方のご利用時間(フリースイミング) 13:00~17:00 ※プール更衣室をご利用ください。

*** 水中歩行&スイム初級クラス(45分) 11:00~11:45 となります。**

9日

| | 10:30 | 11:00 | 30 | 45 | 12:00 | 15 | 30 | 45 | 13:00 | 15 | 30 | 45 | 14:00 | 15 | 30 | 45 | 15:00 | 15:15 | 17:00 |
|------|-------|------------------------------|----|----|-------|----|----|----|-------|----|----|----|------------------|----|----|----|--------------------|-------|-------|
| プール | | 水中歩行&スイム初級(45分) (クロール) 毛利 | | | | | | | | | | | スイム中級(背泳ぎ) 毛利 | | | | スイム上級(バタフライ) 毛利 | | |
| スタジオ | | ステップ入門 45分 十筋トレ 田沢 | | | | | | | | | | | ピラティス 45分 田沢 | | | | | | |

16日

| | 10:30 | 11:00 | 15 | 30 | 45 | 12:00 | 15 | 30 | 45 | 13:00 | 15 | 30 | 45 | 14:00 | 15 | 30 | 45 | 15:00 | 15:15 | 17:00 |
|------|-------|-----------------------------|----|----|----|-------|----|----|----|-------|----|----|----|----------------------------|----|----|----|-------------------|-------|-------|
| プール | | 水中歩行&スイム初級(45分) (背泳ぎ) 沼畑 | | | | | | | | | | | | スイム中級(平泳ぎ) 沼畑 | | | | スイム上級(クロール) 沼畑 | | |
| スタジオ | | リフレッシュヨガ 45分 吉田 | | | | | | | | | | | | ラテンエクспレス コンサルサ® 45分 吉田 | | | | | | |

23日

| | 10:30 | 11:00 | 15 | 30 | 45 | 12:00 | 15 | 30 | 45 | 13:00 | 15 | 30 | 45 | 14:00 | 15 | 30 | 45 | 15:00 | 15:15 | 17:00 |
|------|-------|------------------------------|----|----|----|-------|----|----|----|-------|----|----|----|---------------------|----|----|----|-------------------|-------|-------|
| プール | | 水中歩行&スイム初級(45分) (クロール)小田桐 | | | | | | | | | | | | スイム中級(バタフライ) 小田桐 | | | | スイム上級(背泳ぎ) 小田桐 | | |
| スタジオ | | ソフトフラ 45分 滝田 | | | | | | | | | | | | 煌伎匠 45分 滝田 | | | | | | |

* 煌伎匠→武道をオマージュしながら、音楽に合わせてカタを行います。
カッコ良く自分磨きができる格闘技、アクション系エクササイズです。

30日

| | 10:30 | 11:00 | 15 | 30 | 45 | 12:00 | 15 | 30 | 45 | 13:00 | 15 | 30 | 45 | 14:00 | 15 | 30 | 45 | 15:00 | 15:15 | 17:00 |
|------|-------|----------------------------|----|----|----|-------|----|----|----|-------|----|----|----|-------------------------|----|----|----|------------------|-------|-------|
| プール | | 水中歩行&スイム初級(45分) (背泳ぎ)中山 | | | | | | | | | | | | スイム中級(クロール) 中山 | | | | スイム上級(平泳ぎ) 中山 | | |
| スタジオ | | 太極舞 45分 水野 | | | | | | | | | | | | キックボクシング 45分 十筋トレ 水野 | | | | | | |

プールプログラムクラス紹介

 →初心者でも無理なく取り組めるプログラムのマークです！

●水中歩行

| 名称 | 対象 | 時間 | 運動の強さ | 難しさ | 内容 |
|------|------|-----|-------|-----|---------------------------------------|
| 水中歩行 | 初～中級 | 30分 | ★ | ★ | 正しい歩き方・姿勢に気をつけ脂肪燃焼、筋力強化しながら脂肪燃焼を促します。 |

●ダンス

| | | | | | |
|---------|------|-----|----|----|--|
| アクアピクス | 初～中級 | 30分 | ★★ | ★★ | 音楽に合わせて全身を使った水中運動を行います。 |
| ウェーブアクア | 初～中級 | 30分 | ★ | ★ | 手にミット(水かき)をつけ、水の抵抗を増やして水中運動を行います。 |
| シェイプアクア | 初～中級 | 30分 | ★★ | ★★ | ダンス系の動きを取り入れた有酸素運動と、筋トレを交互に行うサーキットトレーニングで効率よく代謝を高め、水中運動を行うクラスです。 |

●水泳

| | | | | | |
|----------|--------|-----|-----|-----|--|
| 初歩水泳 | 初心者 | 30分 | ★ | ★ | もぐる・浮かぶ等、泳ぐ上で基本的なところから行います。クロール・背泳ぎを中心に練習します。練習距離 300M前後 |
| シニア初歩水泳 | 初心者 | 30分 | ★ | ★ | もぐる・浮かぶ等、泳ぐ上で基本的なところから行います。クロール・背泳ぎを中心にゆっくり練習します。練習距離 300M前後 |
| 成人クラス | 初級 | 50分 | ★ | ★ | クロール・背泳ぎ25M。練習距離 400M前後 |
| | 中級 | 50分 | ★★ | ★★ | クロール・背泳ぎ・平泳ぎ25M。練習距離 600M前後 |
| | 上級 | 50分 | ★★ | ★★★ | クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ。練習距離 900M前後 |
| | 最上級 | 50分 | ★★★ | ★★★ | 4種目(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)100M個人4種目。練習距離 1500M前後 |
| フィンスイミング | 中～上級 | 30分 | ★★ | ★★ | 足ヒレ(フィン)をつけ足の強化、体感スピードを味わいます。 |
| パドルスイミング | 中～上級 | 20分 | ★★ | ★★ | 手に水かき(パドル)をつけ腕の強化、フォームの矯正、体感スピードを味わいます。 |
| ワンポイント教室 | 初心者～初級 | 30分 | ★ | ★ | クロール・背泳ぎを中心に練習します。 |
| | 中～上級 | 40分 | ★★ | ★★★ | 4種目(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)を中心に、より上の技術を行います。 |

※ワンポイントレッスンの練習内容は館内掲示してあります。

スタジオプログラムクラス紹介

●エアロビクス

| 名称 | 対象 | 時間 | 運動の強さ | 難しさ | 内容 |
|-------------|---------|-----|-------|-----|-----------------------------------|
| エアロ入門 | 初心者(入門) | 30分 | ★ | ★ | 初めてエアロビクスをする方向け。歩く動作が基本です。 |
| みんなのエアロ | 入門～初級 | 45分 | ★★ | ★ | シンプルな内容で誰でも気軽にエアロビクスを楽しめるクラスです。 |
| エアロ初級 | 初級 | 45分 | ★★ | ★★ | 歩く動作に走る・ジャンプするなどが加わります。 |
| ローインパクト | 初～中級 | 45分 | ★★ | ★★ | 衝撃の少ないフットワーク中心に楽しくエアロの基本を学んでいきます。 |
| コンビネーションエアロ | 中級 | 45分 | ★★★ | ★★★ | エアロに慣れた方向け。コンビネーションが楽しめます。 |

●ステップ

| | | | | | |
|--------|-----|-----|----|----|------------------------------|
| ステップ入門 | 初心者 | 30分 | ★ | ★ | 階段昇降運動で足腰を鍛えつつ心肺機能の向上を図ります。 |
| ステップ初級 | 初級 | 40分 | ★★ | ★★ | 昇降運動に多少慣れた方向け。コンビネーションを作ります。 |

●その他

| | | | | | |
|---------------------|--------|-----|------|------|---|
| ピラティス | 初心者～初級 | 45分 | ★ | ★★ | 日常生活動作改善、パフォーマンス向上をめざします。 |
| ルーシーダットン | 初級～中級 | 45分 | ★～★★ | ★～★★ | ルーシー(仙人)ダツ(押し)のぼし(自分)という意味で自己整体という。 |
| リフレッシュヨガ | 初級 | 45分 | ★ | ★ | 呼吸法や基本的なポーズを学び、リフレッシュをはかります。 |
| ソフトフラ | 初級 | 45分 | ★ | ★★ | フラのステップを使いながら行う有酸素運動です。 |
| 太極拳 | 初級 | 45分 | ★ | ★ | 太極拳を初めてする方や不慣れた方向けクラスです。 |
| 天空大河 | 初～中級 | 45分 | ★ | ★ | 伝統的な武術や格闘技の動きを取り入れたエクササイズです。力強さと優雅さを表現しながら行うクラスです。 |
| Funk | 初～中級 | 45分 | ★★ | ★★ | ストリートダンスのジャンルにこだわらないフリーダンスです。 |
| HIPHOP | 初～中級 | 45分 | ★★ | ★★ | ヒップホップをベースに基礎から振り付けまで学べます。 |
| DISCO | 初～中級 | 45分 | ★★ | ★ | 80年代90年代を基調に定番のDISCOステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。 |
| ラテンエクスプレス® | 初～中級 | 45分 | ★ | ★★ | ラテンを中心としたクラスです。ステップを一つ一つ確認しながら行うのでラテンが初めての方でも安心！ |
| ラテンエクスプレス コンサルサ® | 初～中級 | 45分 | ★ | ★★ | サルサの音楽とステップを行うクラスです。自分のペースで難易度を変えられるので初めてでも安心！ |
| ZUMBA® | 中級 | 30分 | ★★★ | ★ | ラテンやヒップホップなど様々なダンスを有酸素運動にアレンジ！ |

●格闘技系

| | | | | | |
|----------|------|-----|----|----|----------------------------|
| キックボクシング | 初～中級 | 30分 | ★★ | ★★ | フィットネスを主にしたキックボクシングのクラスです。 |
|----------|------|-----|----|----|----------------------------|

●ショートプログラム

| | | | | | |
|--------------|--------|-----|----|---|--|
| 筋トレ | 初心者～初級 | 15分 | ★★ | ★ | みんなで筋トレ！引き締まった体づくりをめざします。 |
| 太極舞 | 初心者～初級 | 30分 | ★ | ★ | 太極拳の動きや、中国の伝統武術や民族舞踊の要素を取り入れ、中国的な趣きに溢れた音楽に合わせて行うクラスです。 |
| PUMP UP | 初心者～初級 | 30分 | ★★ | ★ | 音楽に合わせてながら、楽しく全身をまんべんなく鍛えるパーベルクササイズです。 |
| ウォーキング | 初心者～初級 | 30分 | ★ | ★ | 歩き方の確認をして正しい歩き方で皆で楽しく歩きます。初めて運動する方にはオススメです。 |
| ゆがみ改善 | 初心者～初級 | 30分 | ★ | ★ | 様々な道具を用い、全身をゆったり暖めて、ゆがみを改善していきます。 |
| 腰痛体操 | 初心者～初級 | 30分 | ★ | ★ | 腰痛予防・改善のためのクラスです。 |
| 介護予防体操 | 初心者～初級 | 45分 | ★ | ★ | 将来、介護を必要としない生活を送るための健康クラス。 |
| ボディシェイプサーキット | 初級 | 30分 | ★★ | ★ | 有酸素運動と筋トレを交互に行うことで、身体を引き締め、ボディラインをきれいにしていくことをめざします。 |

●不定期特別レッスン

| | | | | | |
|-----------|------|-----|-----|---|---|
| Barn Jump | 初～中級 | 30分 | ★★★ | ★ | トランポリンエクササイズです。初めての方でも掴むところがあるトランポリンを使用しているので安心！脂肪燃焼効果高め！ |
|-----------|------|-----|-----|---|---|