

Studio Program Time Schedule

2019

2

年 月



八戸

| | 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 | Studio 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 | Studio 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 | Studio 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 | | | | | | | |
| 10:30 | 10:15~10:45 吉田 ストレッチヨガ | 10:15~10:45 沼畑 膝ケア | 10:15~10:45 田沢 腰痛体操 | 10:15~10:45 天内 ロコモトレニング | 10:15~10:45 水野 太極舞 | 10:15~10:45 沼畑 ゆがみ改善 | |
| 11:00 | 11:00~11:45 吉田 ラテンエアロ | 11:00~11:50 吉田 コンビネーションエアロ | 11:00~12:00 田沢 みんなのエアロ | 11:00~11:45 天内 エアロ初級 | 11:00~12:00 大石 FUNK | 11:00~11:40 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 |
| 12:00 | 12:00~13:00 中西 太極拳 | 12:00~12:45 水野 ウォーキング & リンパ ストレッチ | 12:15~13:00 下斗米 ピラテス | 12:00~12:45 水野 ウォーキング & リンパ ストレッチ | 12:15~13:00 古間木 リフレッシュヨガ | 11:55~12:25 田沢 ボディシェイプサーキット | |
| 12:30 | | 12:30~13:15 大石 DISCO | | 12:00~13:00 廣谷 ルーシー ダットン | | 12:45~13:15 天内 Burn Jump(トランポリン) 有料プログラム | |
| 13:00 | 13:15~13:45 田沢 ステップ入門 | 13:30~14:15 滝田 ソフトフラ | 13:15~14:00 下斗米 ZUMBA® | 13:15~14:00 田沢 エアロ入門+筋トレ | 13:15~14:10 天内 ステップ 初級 +筋トレ | 13:30~14:15 高橋 リフレッシュヨガ | 13:30~14:15 ファンクラス ※週ごとにプログラムが 変わります |
| 13:30 | | | | | 14:00~14:45 廣谷 介護予防 体操 | 14:30~15:15 高橋 ZUMBA® | |
| 14:00 | 14:00~14:30 田沢 ボディシェイプサーキット | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:30 | 18:30~19:00 田沢 エアロ入門 | 18:40~19:25 田村 エアロ初級 | 18:30~19:15 田沢 みんなのエアロ | 18:30~19:00 天内 Burn Jump(トランポリン) 有料プログラム | 18:30~19:15 廣谷 ルーシーダットン | 18:30~19:00 水野 キックボクシング (ナイト会員参加OK) | |
| 19:00 | 19:10~19:40 田沢 骨盤スリム | 19:45~20:15 田村 ゆがみ改善 | 19:30~20:15 田沢 ピラテス | 19:10~19:40 田村 ステップ入門 | 19:30~20:15 大石 ローインパクト | 19:15~19:55 天内 PUMP UP | |
| 19:30 | | 19:35~20:15 田沢 ステップ初級 | | 19:50~20:35 滝田 ソフトフラ | | | |
| 20:00 | 19:50~20:35 大石 DISCO | | | | | 20:10~20:55 水野 エアロ初級 | |
| 20:30 | | 20:30~21:30 大石 FUNK | 20:30~21:15 天内 ZUMBA® | 20:45~21:30 田村 エアロ初級 | 20:30~21:15 大石 HIP HOP | | |
| 21:00 | 20:45~21:30 天内 エアロ初級 | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |

①2月11日(月・祝)の夜は祝日営業のため、17:45~18:30 エアロ入門+筋トレ(担当:田沢)となります。

②2月11日(月・祝)は13:15~14:15まで祝日特別プログラムを行いません。内容は後日お知らせします。

Pool Program Time Schedule

2019 年 2 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 <small>水泳教室/アクアプログラム</small> | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | |
| 11:00 | 11:00~11:50 松倉 上級 | 11:00~11:50 沼畑 初級 | 11:00~11:50 沼畑・松倉・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 | 10:30~11:15 初級 ※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 | 11:15~11:45 水中歩行 ※週ごとに担当が変わります。 |
| 12:00 | 12:00~12:30 源波 水中歩行 | 12:10~12:40 シェイプアクア 1W・2W天内 3W・4W中山 | 12:10~12:40 大石 アクアビクス | 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 アクアビクス | 13:00~13:30 中山 水中歩行 | 13:00~13:30 沼畑 水中歩行 | | 13:00~13:30 中山 水中歩行 | | |
| 13:30 | | 13:30~14:00 中山 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 | 13:20~14:10 田村・松倉・沼畑 初級・中級・上級 | 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・松倉・小田桐 初級・中級・上級 | | | 14:30~15:20 源波・天内・小田桐 中級・上級・最上級 | | | 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 沼畑 最上級 | 19:00~19:40 松倉 ワンポイント教室 | 19:00~19:50 沼畑 初級 | 19:00~19:30 源波 シェイプアクア | | |
| 19:30 | 19:00~19:50 松倉 中・上級 | | | 19:00~19:50 源波 中・上級 | | | |
| 20:00 | 20:00~20:30 源波 水中歩行 | | | 20:00~20:30 源波 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 | 10:00~14:00 | 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 | |

2月11日(月)は祝日営業となっております。

2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。

3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 | スイム初級(クロール) 源波 | | 水中歩行 源波 | | | | | | | スイム中級(クロール) 源波 | | スイム上級(背泳ぎ) 源波 | | | | | | | |
| スタジオ | | | ローインパクト 45分 田沢 | | | | | | | ピラテス 45分 田沢 | | | | | | | | | |

10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 | スイム初級(背泳ぎ) 林崎 | | 水中歩行 林崎 | | | | | | | スイム中級(平泳ぎ) 林崎 | | スイム上級(クロール) 林崎 | | | | | | | | |
| スタジオ | | | リフレッシュヨガ 45分 吉田 | | | | | | | ラテンエクスペス コンサルサ 45分 吉田 | | | | | | | | | | |

17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 | スイム初級(クロール) 小田桐 | | 水中歩行 小田桐 | | | | | | | スイム中級(背泳ぎ) 小田桐 | | スイム上級(バタフライ) 小田桐 | | | | | | | | |
| スタジオ | | | ソフトフラ 45分 滝田 | | | | | | | 天空大河 45分 滝田 | | | | | | | | | | |

<プログラム紹介 > 天空大河⇒武術などの動きを4つの世界観で表現されています。自由で開放的な身体と意識の関係性を獲得していきます。裸足での参加OKです。まずは体験してみませんか？

24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 | スイム初級(背泳ぎ) 中山 | | 水中歩行 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 | | | | | | | | | | |