

フィットネスクラブウイング 八戸 タイムスケジュール 2017年4月～

⇒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。



	月		火		水		木		金		土		日		
	スタジオ ショートプログラム	水泳教室 アクアプログラム	スタジオ ショートプログラム	水泳教室 アクアプログラム	スタジオ ショートプログラム	水泳教室 アクアプログラム	スタジオ ショートプログラム	水泳教室 アクアプログラム	スタジオ ショートプログラム	水泳教室 アクアプログラム	スタジオ ショートプログラム	水泳教室 アクアプログラム	スタジオ ショートプログラム	水泳教室 アクアプログラム	
10:00															
10:15															
10:30	10:15～10:45 ストレッチヨガ(30分) 吉田		10:15～10:45 膝ケア(30分) 天内		10:15～10:45 腰痛体操(30分) 田沢		10:15～10:45 ロコモトレニング (30分)天内		10:15～10:45 太極拳(30分) 水野		10:15～10:45 ストレッチポール (30分)沼畑			10:30～11:15 成人水泳教室 初級(45分)	
10:45															
11:00															
11:15	11:00～11:45 ラテンエアロ(45分) 吉田	11:00～11:50 成人水泳教室 上・最上級(50分) 野表・沼畑	11:00～11:50 コンビネーションエアロ(50分) 吉田	11:00～11:50 成人水泳教室 初・中級(50分) 沼畑・小田桐	11:00～12:00 みんなのエアロ(60分) 田沢	11:00～11:50 成人水泳教室 中・上・最上級(50分) 沼畑・上野・小田桐	11:00～11:45 エアロ初級(45分) 天内		11:00～12:00 Funk(60分) 大石	11:00～11:50 成人水泳教室 初・中級(50分) 源波・中山	11:00～11:40 ステップ初級(40分) 田沢	11:50～ 11:55 成人水泳教 室 最上級 (50分) 小田桐	11:15～ 11:45 水中歩行 (30分)上野	11:00～11:45 午前ファンクラス	11:15～11:45 水中歩行(30分)
11:45															
12:00															
12:15	12:00～13:00 太極拳(60分) 中西	12:00～12:30 水中歩行(30分) 源波	12:00～ 12:45 ウォーキン グ&リンパ ストレッチ (45分)水野	12:10～12:40 アクアピクス(30分) 天内	12:15～13:00 ピラテス(45分) 下斗米	12:10～12:40 アクアピクス(30分) 大石	12:00～ 12:45 ウォーキン グ&リンパ ストレッチ(4 5分)上 野	12:10～13:00 フィンスイミング(30分) パドルスイミング (20分)小田桐	12:15～13:00 リフレッシュヨガ(45分) 古間木	12:10～12:40 ウェーブアクア(30分) 田畑	11:55～12:25 茶タイムイブキキ (30分)田沢				
12:30			12:30～ 13:15 DISCO (45分) 大石												
12:45		12:45～13:15 アクアピクス(30分) 水野													
13:00				13:00～13:30 水中歩行(30分) 中山											
13:15															
13:30	13:15～13:45 ステップ入門 (30分)天内				13:15～14:00 マサラバングラ® (45分) 下斗米	13:00～13:30 水中歩行(30分) 沼畑	13:15～14:00 エアロ入門 上筋トレ(45分) 田沢	13:30～14:10 ワンポイント教室 中級～上級(40分) 沼畑		13:00～13:30 水中歩行(30分) 中山					
13:45															
14:00	14:00～14:30 PUMP UP(30分) 天内		13:30～14:15 ソフトラ(45分) 滝田	13:30～14:00 成人水泳教室 初歩(30分)中山						13:30～14:00 成人水泳教室 シニア初歩(30分)中山	13:30～14:15 リフレッシュヨガ (60分)高橋	13:20～14:10 成人水泳教室 初・中・上級(50分) 松山・源波・沼畑	13:30～14:15 午後ファンクラス	13:30～14:15 成人水泳教室 中級(45分)	
14:15															
14:30		14:30～15:20 成人水泳教室 初・中・上級(50分) 中山・上野・小田桐								14:00～ 14:45 介護予防 体操 (45分) 廣谷					
14:45															
15:00															
15:15															
15:30															
15:45															
16:00															
16:15															
16:30															
16:45															
17:00															
17:15															
17:30															
17:45															
18:00															
18:15															
18:30															
18:45	18:30～19:00 エアロ入門(30分) 田沢		18:40～19:25 エアロ初級(45分) 田村		18:30～19:15 みんなのエアロ(45分) 田沢		19:00～19:30 ウェーブアクア(30分) 上野	19:00～19:45 ZUMBA®(45分) 高橋	19:00～19:50 成人水泳教室 初・中級(50分) 野表・上野	18:30～19:15 ルーンシーダットン (45分)廣谷	19:00～19:30 シェイブアクア(30分) 源波	18:30～19:00 キックボクシング (30分)天内 ※ナイト会員可			
19:00															
19:15	19:10～19:40 骨盤スリム(30分) 田沢	19:00～19:50 成人水泳教室 初級・中上級(50分) 源波・天内		19:00～19:50 成人水泳教室 最上級(50分) 沼畑											
19:30					19:25～19:55 ピラテス(30分) 田沢										
19:45			19:45～ 20:15 ストレッチ (30分)天内	19:35～ 20:15 ステップ初級 (40分)田沢											
20:00	19:50～20:35 DISCO(45分) 大石	20:00～20:30 水中歩行(30分) 源波								19:30～20:15 ローインパクト(45分) 大石		19:15～19:55 PUMP UP(40分) 天内			
20:15					20:05～20:35 キックボクシング (30分)天内										
20:30															
20:45															
21:00	20:45～21:30 エアロ初級(45分) 天内		20:30～21:30 Funk(60分) 大石		20:45～21:30 ZUMBA®(45分) 天内					20:10～20:55 エアロ初級(45分) 水野					
21:15															
21:30															
21:45															
22:00															
22:00															

※各クラス選ごとに内容が変わります。