

# Program Time Schedule

2018 年 7 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 スタジオ/ショートプログラ	Pool 水泳教室/アクアプログラ	Studio スタジオ/ショートプログラ	Pool 水泳教室/アクアプログラ	Studio スタジオ/ショートプログラ	Pool 水泳教室/アクアプログラ	Studio スタジオ/ショートプログラ	Pool 水泳教室/アクアプログラ	Studio スタジオ/ショートプログラ	Pool 水泳教室/アクアプログラ	Studio スタジオ/ショートプログラ	Pool 水泳教室/アクアプログラ	Studio スタジオ/ショートプログラ	Pool 水泳教室/アクアプログラ
10:00														
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) 沼畑		10:15~10:45 腰痛体操(30分) 田沢		10:15~10:45 ロコモトレーニング(30分) 田村		10:15~10:45 太極舞(30分) 水野		10:15~10:45 ゆがみ改善(30分) 沼畑			10:30~11:15 初級(45分) ※週ごとに担当が変わります。
11:00	11:00~11:45 ラテンエアロ(45分) 吉田	11:00~11:50 最上級(50分) 山田	11:00~11:50 コンベネーションエアロ(50分) 吉田	11:00~11:50 初級(50分) 沼畑	11:00~12:00 みんなのエアロ(60分) 田沢	11:00~11:50 初級(50分) 沼畑	11:00~11:50 中級(50分) 松倉	11:00~11:45 エアロ初級(45分) 田村	11:00~12:00 FUNK(60分) 大石	11:00~11:50 初級(50分) 渡波	11:00~11:40 ステップ初級(40分) 田沢	11:00~11:50 最上級(50分) 小田桐	11:00~11:45 ファンクラス(45分) ※週ごとにプログラムが変わります。	11:15~11:45 水中歩行(30分) 沼畑
11:30														
12:00	12:00~13:00 太極拳(60分) 中西	12:00~12:30 水中歩行(30分)	12:00~12:45 ウェーブアップ(45分) 水野	12:30~13:15 DISCO(45分) 大石	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	12:00~13:00 フィニッシュヨガ(45分) 水野	12:00~13:00 リフレッシュヨガ(45分) 古間木	12:15~13:00 リフレッシュヨガ(45分) 古間木	12:10~12:40 ウェーブアップ(30分) 田畑	11:55~12:25 ボディアクティブキット(30分) 田沢	12:30~13:00 シェイプアップ(30分) 渡波		
12:30														
13:00	13:15~13:45 ステップ入門(30分) 田沢	12:45~13:15 アクアピクス(30分) 水野	13:30~14:15 ソフトフラ(45分) 滝田	13:00~13:30 水中歩行(30分) 中山	13:15~14:00 ZUMBA®(45分) 下斗米	13:00~13:30 水中歩行(30分) 沼畑	13:00~13:30 ワンポイント初級(30分) 沼畑	13:15~14:00 エアロ入門+筋トレ(45分) 田沢	13:15~14:10 ステップ初級+筋トレ(45分) 下斗米	13:00~13:30 水中歩行(30分) 中山	13:30~14:00 シニア初歩(30分) 中山	13:20~13:30 初級(30分) 松山	13:30~14:15 ファンクラス(45分) ※週ごとにプログラムが変わります。	13:30~14:15 中級(45分) ※週ごとに担当が変わります。
13:30														
14:00	14:00~14:30 ボディアクティブキット(30分) 田沢													
14:30														
15:00		14:30~15:20 初級(50分) 中山												
15:30														
<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>														
18:00														
18:30	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				18:30~19:15 ルーシーダットン(60分) 廣谷		18:30~19:00 キックボクシング(30分) 水野			
19:00	19:10~19:40 骨盤スリム(30分) 田沢	19:00~19:50 初級(50分) 松倉	19:00~19:50 最上級(50分) 沼畑		19:25~19:55 ピラテス(30分) 田沢	19:00~19:40 ワンポイント教室(40分) 松倉	19:00~19:45 ZUMBA®(45分) 高橋	19:00~19:50 初級(50分) 山田	19:30~20:15 ローインパクト(45分) 大石	19:00~19:30 シェイプアップ(30分) 渡波	19:15~19:55 ステップサーキット(40分) 大石			
19:30														
20:00	19:45~20:15 ボディアクティブキット(30分) 田沢	20:00~20:30 水中歩行(30分) 渡波			20:05~20:35 キックボクシング(30分) 水野		20:05~20:40 リフレッシュヨガ(45分) 高橋	20:00~20:30 水中歩行(30分) 上野						
20:30														
21:00	20:45~21:30 エアロ初級(45分) 田沢		20:30~21:30 FUNK(60分) 大石		20:45~21:30 ZUMBA®(45分) 下斗米		20:50~21:35 ソフトフラ(45分) 滝田		20:30~21:15 HIP HOP(45分) 大石		20:10~20:55 エアロ初級(45分) 水野			
21:30														
22:00														

# 7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。

\*7月22日・7月29日のスイム初級は休講となります。\*7月15日は休館日となります。

1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) 中山		水中歩行 中山						スイム中級(平泳ぎ) 中山				スイム上級(背泳ぎ) 中山						
スタジオ			ローインパクト 45分 田沢		エアロ入門 柴田						ピラテス 45分 田沢								

<プログラム紹介 >7月1日のみ⇒12:00～12:30エアロ入門 担当 柴田

\*エアロ入門クラスを初めて担当します。お待ちしております。

8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) 上野		水中歩行 上野						スイム中級(背泳ぎ) 上野				スイム上級(平泳ぎ) 上野							
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											

22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	休講		水中歩行 小田桐						スイム中級(クロール) 小田桐				スイム上級(バタフライ) 小田桐							
スタジオ			ローインパクト 45分 下斗米						ZUMBA® 下斗米											

29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	休講		水中歩行 源波						スイム中級(背泳ぎ) 源波				スイム上級(クロール) 源波							
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											

<プログラム紹介 > ラテンエクспレスコンサルサ

\*サルサの音楽にのって、サルサステップを中心に行うエアロピクスです。