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11月～

フィットネスクラブ ウイング

⇒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

スタジオ ショートプログラム

- 10:15～10:45 ストレッチヨガ(30分) 吉田
- 11:00～11:45 ラテンエアロ(45分) 吉田
- 12:00～13:00 太極拳(60分) 中西
- 13:15～13:45 ステップ入門 (30分)田沢
- 14:00～14:30 PUMP UP(30分) 田沢
- 18:30～19:00 エアロ入門(30分) 田沢
- 19:10～19:40 骨盤スリム(30分) 田沢
- 19:50～20:35 DISCO(45分) 大石
- 20:45～21:30 エアロ初級(45分) 田村

水泳教室 アクアプログラム

- 11:00～11:50 成人水泳教室 上・最上級 (50分) 野表・沼畑
- 12:00～12:30 水中歩行(30分) 源波
- 12:45～13:15 アクアビクス(30分) 水野
- 14:30～15:20 成人水泳教室 初・中・上級(50分) 中山・上野・小田桐
- 19:00～19:50 成人水泳教室 初級・中 上級(50分) 源波・松倉
- 20:00～20:30 水中歩行(30分) 源波

火

スタジオ ショートプログラム

- 10:15～10:45 膝ケア(30分) 沼畑
- 11:00～11:50 コンビネーションエアロ(50分) 吉田
- 12:00～12:45 ウォーキング&リンパストレッチ(45分)水野
- 12:30～13:15 DISCO (45分) 大石
- 13:30～14:15 ソフトフラ (45分) 滝田
- 18:40～19:25 エアロ初級(45分) 田村
- 19:45～20:15 ストレッチポール (30分) 田村
- 19:35～20:15 ステップ初級 (40分)田沢
- 20:30～21:30 Funk(60分) 大石

水泳教室 アクアプログラム

- 11:00～11:50 成人水泳教室 初・中級(50分) 沼畑・小田桐
- 12:10～12:40 ウェーブアクア(30分) 上野
- 13:00～13:30 水中歩行(30分) 中山
- 13:30～14:00 成人水泳教室 初歩(30分)中山
- 19:00～19:50 成人水泳教室 最上級(50分) 沼畑

水

スタジオ ショートプログラム

- 10:15～10:45 腰痛体操(30分) 田沢
- 11:00～12:00 みんなのエアロ(60分) 田沢
- 12:15～13:00 ピラテス(45分) 下斗米
- 13:15～14:00 ZUNBA® (45分) 下斗米
- 18:30～19:15 みんなのエアロ(45分) 田沢
- 19:25～19:55 ピラテス(30分) 田沢
- 20:05～20:35 キックボクシング (30分)水野
- 20:45～21:30 ZUMBA®(45分) 下斗米

水泳教室 アクアプログラム

- 11:00～11:50 成人水泳教室 中・上・最上級(50分) 沼畑・松倉・小田桐
- 12:10～12:40 アクアビクス(30分) 大石
- 13:00～13:30 水中歩行(30分) 沼畑
- 13:30～14:00 ワンポイント教室 初心者～初級(30分) 沼畑
- 19:00～19:40 ワンポイントレッスン(40分) 松倉

木

スタジオ ショートプログラム

- 10:15～10:45 ロコモトレーニング (30分)田村
- 11:00～11:45 エアロ初級(45分) 田村
- 12:00～13:00 ルーシーダットン (60分) 廣谷
- 12:00～12:45 ウォーキング&リンパストレッチ(45分) 水野
- 13:15～14:00 エアロ入門 ＋筋トレ(45分) 田沢
- 19:00～19:45 ZUMBA®(45分) 高橋
- 19:55～20:40 リフレッシュヨガ(45分) 高橋
- 20:50～21:35 ソフトフラ(45分) 滝田

水泳教室 アクアプログラム

- 12:10～13:00 フィンスイミング(30分) バドルスイミング (20分)小田桐
- 13:30～14:10 ワンポイント教室 中級～上級(40分) 沼畑
- 14:30～15:20 成人水泳教室 中・上・最上級(50分) 松山・上野・小田桐
- 19:00～19:50 成人水泳教室 初・中級 上級(50分) 野表・上野
- 20:00～20:30 水中歩行(30分) 上野

金

スタジオ ショートプログラム

- 10:15～10:45 太極舞(30分) 水野
- 11:00～12:00 Funk(60分) 大石
- 12:15～13:00 リフレッシュヨガ(45分) 古間木
- 13:15～14:10 ステップ初級＋筋トレ (55分) 下斗米
- 14:00～14:45 介護予防体操 (45分) 廣谷
- 18:30～19:15 ルーシーダットン (45分)廣谷
- 19:30～20:15 ローインパクト(45分) 大石
- 20:30～21:30 HIPHOP(60分) 大石

水泳教室 アクアプログラム

- 11:00～11:50 成人水泳教室 初・中級(50分) 源波・中山
- 12:10～12:40 ウエーブアクア(30分) 田畑
- 13:00～13:30 水中歩行(30分) 中山
- 13:30～14:00 成人水泳教室 シニア初歩(30分)中山
- 19:00～19:30 シェイプアクア(30分) 源波

土

スタジオ ショートプログラム

- 10:15～10:45 ゆがみ改善 (30分)沼畑
- 11:00～11:40 ステップ初級(40分) 田沢
- 11:55～12:25 ボディーシェイプサーキット (30分)田沢
- 13:30～14:15 リフレッシュヨガ(60分) 高橋
- 14:30～15:15 ZUMBA®(45分) 高橋
- 18:30～19:00 キックボクシング (30分)水野 ※ナイト会員可
- 19:15～19:55 PUMP UP(40分) 大石
- 20:10～20:55 エアロ初級(45分) 水野

水泳教室 アクアプログラム

- 11:00～11:50 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
- 12:30～13:00 シェイプアクア(30分) 源波
- 13:20～14:10 成人水泳教室 初・中・上級(50分) 松山・村上・沼畑

日

スタジオ ショートプログラム

- 11:00～11:45 午前ファンクラス
- 13:30～14:15 午後ファンクラス

1週目
午前　リフレッシュヨガ
午後　DISCO

2週目
午前　エアロ初級
午後　ラテンエアロ

3週目
午前　リフレッシュヨガ
午後　ファンエキノノレムコンサルサ

4週目
午前　太極舞
午後　キックボクシング筋トレ

※各クラス週ごとに内容が変わります。

水泳教室 アクアプログラム

- 10:30～11:15 成人水泳教室 初級(45分)
- 11:15～11:45 水中歩行(30分)
- 13:30～14:15 成人水泳教室 中級(45分)
- 14:30～15:15 成人水泳教室 上級(45分)