

# Program Time Schedule

2018 年 3 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			
11:00	11:00~11:45 ラテンエアロ (45分) 吉田	11:00~ 11:50 上級 (50分) 山田	11:00~11:50 コンピネーション 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~ 11:50 最上級 (50分) 小田桐	11:00~11:45 エアロ初級 (45分) 田村	11:00~11:50 初級 (50分) 源波	11:00~11:40 ステップ初級 (40分) 田沢	11:00~11:45 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) 上野
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	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 (45分) 水野	12:00~ 13:00 ローレン ダンス (60分) 廣谷	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 ボクシングサーキット (30分) 田沢	12:30~13:00 シェイプアクア (30分) 源波		
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 水中歩行(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 (55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	13:20~13:20 初級 (50分) 松山	13:30~14:15 リフレッシュヨガ (45分) 高橋	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														
14:00	14:00~14:30 ボクシングサーキット (30分) 田沢													
14:30		14:30~14:30 初級 (50分) 中山												
15:00		14:30~14:30 初級 (50分) 中山												
15:30		15:20~15:20 中級 (50分) 上野												
16:00		15:20~15:20 中級 (50分) 上野												
16:30		15:20~15:20 中級 (50分) 上野												
17:00		15:20~15:20 中級 (50分) 上野												
17:30		15:20~15:20 中級 (50分) 上野												
18:00		15:20~15:20 中級 (50分) 上野												
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	19:00~19:50 最上級 (50分) 沼畑	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) 源波	19:45~ 20:15 ステップ初 級 (40分) 田村		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		19:00~19:30 シェイプアクア(30分) 源波	19:15~19:55 ステップサーキット (40分) 大石			
19:30	19:50~20:35 DISCO(45分) 大石	20:00~20:30 水中歩行(30分) 源波	19:45~ 20:15 ステップ初 級 (40分) 田村		20:05~20:35 キックボクシング (30分) 水野	19:55~20:40 リフレッシュヨガ (45分) 高橋	19:55~20:40 リフレッシュヨガ (45分) 高橋	20:00~20:30 水中歩行(30分) 上野	19:30~20:15 ローインパクト (45分) 大石		20:10~20:55 エアロ初級 (45分) 水野			
20:00														
20:30														
21:00	20:45~21:30 エアロ初級 (45分) 田村		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					
21:30														
22:00														

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！