

Program Time Schedule

2018 年 4 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/ショートフロア	Studio スタジオ/ショートフロア	Studio スタジオ/ショートフロア	Studio スタジオ/ショートフロア	Studio スタジオ/ショートフロア	Studio スタジオ/ショートフロア	Studio スタジオ/ショートフロア	
	Pool 水泳教室/アクアフロア	Pool 水泳教室/アクアフロア	Pool 水泳教室/アクアフロア	Pool 水泳教室/アクアフロア	Pool 水泳教室/アクアフロア	Pool 水泳教室/アクアフロア	Pool 水泳教室/アクアフロア	
10:00				休館日				
10:30	10:30~11:15 エアロ初級 (45分) 工藤大	10:30~11:15 オリジナルエアロ (45分) 山口	10:45~11:30 ZUMBA (45分) 本堂		10:30~11:15 バレエストレッチ (45分) ルイス	10:30~11:15 ZUMBA (45分) 仁美	10:30~11:15 FUNKラス (45分)	
11:00	11:25~11:55 ゆがみ改善 (30分) 工藤大	11:00~11:30 スイム&ラン (30分) 会津	11:00~11:30 はじめて平泳ぎ (30分) 本堂		11:00~12:00 初級 (60分) 福間	11:00~12:00 上級 (60分) 工藤良	※FUNKラスは別紙参照	
11:30	11:30~12:15 水陸両用 (45分) 山口	11:30~12:00 ターン練習 (30分) 会津	11:40~12:10 膝ケア (30分)		11:30~12:15 ZUMBA (45分) ルイス	11:30~12:20 ハワフルヨガ (50分) 仁美	11:30~12:15 FUNKラス (45分)	
12:00	12:15~12:45 シェイプサキット (30分)	12:30~13:15 ZUMBA (45分) 工藤良	12:20~12:50 ステップ入門 (30分) 工藤大		12:25~13:25 ピラテス (60分) 仁美	12:30~13:15 ステップ初級 (45分) 本堂	※FUNKラスは別紙参照	
12:30	12:00~12:30 シェイプエアロ (30分)		13:00~13:45 エアロ初級 (45分) 小野		12:00~12:30 中級 (60分) 田中	13:00~14:00 初級 (60分) 工藤大	12:00~13:00 FUNKラス (60分)	12:00~13:00 FUNKラス (60分)
13:00	13:00~13:40 エアロ入門 (40分) 田中	13:15~14:15 足ひれで泳ごう (60分) 小田島	13:15~14:15 上級 (60分) 小田島		13:35~14:20 エアロ初級 (45分) 仁美	13:00~14:00 初級 (60分) 手塚	※FUNKラスは別紙参照	
13:30		14:15~14:45 アクアウォーク (30分)	14:00~14:45 リフレッシュヨガ (45分) 工藤大		14:15~14:45 アクアウォーク (30分)	14:15~14:45 アクアウォーク (30分)		
14:00								
14:30								
15:00								
15:30								
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！ <small>※プログラムの日程・時間・担当が変更になる場合がございますのでスタッフまでご確認ください。 ※15:30~18:00のプログラムは各店のスタッフまでお問合せください。</small>								
18:00			18:30~19:00 みんなのステップ (30分)					
18:30								
19:00	19:00~19:50 サーキット (50分) 工藤良	19:00~19:45 エアロ初級 (45分) 田中	19:15~20:00 ZUMBA (45分) 仁美		19:00~19:30 リフレッシュヨガ	19:00~20:00 オリジナルエアロ (60分) 仁美		
19:30	19:30~20:30 中級 (60分) 田中	19:30~20:30 競泳倶楽部 (60分) 工藤良	19:30~20:30 足ひれで泳ごう (60分) 工藤大		19:45~20:30 1.3項目 キックBOX 2.4項目 脂肪燃焼 (45分)	19:30~20:30 初級 (60分) 会津		
20:00	20:00~20:30 マツエク (30分)	20:00~20:40 ステップ初級 (40分) 本堂	20:15~20:45 キックBOX (30分) 本堂					
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								