フィットネスクラブウイング弘前　タイムスケジュール　2017年7月～

フィットネスクラブ ウイング

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	アクア	スタジオ	アクア	スタジオ	アクア	スタジオ	アクア	スタジオ	アクア	スタジオ	アクア	スタジオ	アクア
10:00														
11:00	10:30～11：15 エアロ初級 （４５分） 工藤	11:00～12：00 はじめて 平泳ぎ （３０分） 手塚 はじめて 背泳ぎ （３０分） 手塚 中級 (60分) 小田島	10：30～11：15 オリジナルエアロ （４５分） 山口	11:00～12：00 初級 (60分) 会津 中級 (60分) 蒔田	10：30～11：30 ＪＡＺＺ Ｄａｎｃｅ （６０分） 白幡	11:00～12：00 はじめて 平泳ぎ （３０分） 田中 はじめて バタフライ （３０分） 田中			10：30～11：15 バレエストレッチ （４５分） ルイス　レナート	11:00～12：00 初級 (60分) 岸 上級 (60分) 蒔田	10：30～11：15 ＺＵＭＢＡ （４５分） 仁美		10：30～11：15 ＦＵＮ （４５分） （別紙参照）	11：00～11：30 パーソナル （３０分） （有料）
12:00	11：30～12：00 ゆがみ改善 (30分) 清野 12：15～12：45 シェイプサーキット （３０分） 本堂	12：00～12：30 アクア ウォーク （３０分） 小田島	11：30～12：15 大極舞 （４５分） 山口 12：30～13：15 ＺＵＭＢＡ （４５分） 本堂	12：00～12：30 シェイプアクア (30分) 工藤	11：40～12：10 腰痛体操 （３０分） 白幡 12：20～12：50 ステップ入門 （３０分） 工藤				11：30～12：15 ＺＵＭＢＡ （４５分） ルイス　レナート 12：25～13：25 ピラテス （６０分） 仁美		11：30～12：20 パワフルヨガ （５０分） 仁美 12：30～13：10 ステップ初級 （４５分） 本堂	12：00～13：00 中級 (60分) 田中	11：30～12：15 ＦＵＮ （４５分） （別紙参照）	11：30～12：00 パーソナル （３０分） （有料） 12：00～13：00 FUN クラス （６０分） FUN クラス （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) 蒔田 アクアビ クス (30分) 本堂		13：15～14：15 上級 （６０分） 岸	13：00～13：45 エアロ初級 （４５分） 小野	13：15～14：15 中級 (60分) 清野 上級 (60分) 会津			13：35～14：20 エアロ初級 （４５分） 仁美	13：15～14：15 中級 (60分) 手塚		13：00～14：00 初級 (60分) 小田島 上級 (60分) 清野		
14:00				14：15～14：45 アクア ウォーク （３０分） 小田島	14：00～14：45 リフレッシュヨガ (45分) 工藤	14：15～14：45 ウェーブ アクア （３０分） 小田島				14：15～14：45 アクアウォーク （３０分） 清野		14：00～14：30 アクアウォーク （３０分） 手塚		
15:00														
18:00					18：30～19：00 みんなのステップ (30分) 仁美									
19:00	19：00～19：45 エアロ初級 （４５分） 田中	19：15～20：15 中級 （６０分） 小田島	19：00～19：45 エアロ初級 (45分) 小野	19：15～20：15 競泳倶楽部・上級 (60分) 清野	19：15～20：00 ＺＵＭＢＡ （６０分） 仁美	19：00～20：00 足ひれで泳ごう (60分) 会津			19：00～19：45 リフレッシュヨガ (45分) 工藤	19：15～20：15 初級 （６０分） 本堂	19：00～20：00 オリジナルエアロ （６０分） 仁美			
20:00	20：00～21：00 Ｊａｚｚ Ｄａｎｃｅ （６０分） 白幡		20：00～20：40 ステップ初級 （４０分） 本堂		20：15～20：45 キックボクシング (30分) 本堂				20：00～20：45 エアロ初級 （４５分） 工藤	20：20～20：50 アクアビクス （３０分） 本堂				
21:00														
22:00														

定休日