

Studio Program Time Schedule

2021

1

年 月



弘前

	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/Gym スタジオ/ショートプログラム		Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム		Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム		Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム	
10:00	Studio	Studio	Studio	休館日		Studio	Studio	Studio
10:30	10:30~11:00 福井 ボール	10:30~11:15 小野 ラテンの曲で踊ろう	10:30~11:15 仁美 JAZZ			10:30~11:15 1・3週 エアロ初級 瑠華	10:30~11:15 仁美 ZUMBA	10:30~11:15 ファンクラス (別紙参照)
11:00	11:15 スモール クラス	11:15 スモール クラス				11:15 スモール クラス		
11:30	11:30~12:15 福井 リフレッシュヨガ	11:45~12:30 仁美 1週 REEJAM 2週 ステップ初級 3週 美芽育体操 4週 エアロ中級	11:45~12:15 工藤 キックボクシング			11:45~12:30 工藤 ZUMBA	11:45~12:30 仁美 パワフルヨガ	11:45~12:30 ファンクラス (別紙参照)
12:00	12:15 スモール クラス	12:15 スモール クラス	12:15 スモール クラス					
12:30	12:45~13:30 田中 スモールボール & ステップ入門	13:00~13:45 仁美 1週 ピラティス 2週 スモールボール 3週 エアロ初級 4週 ピラティス	12:45~13:30 小野 エアロ初級			13:00~13:45 仁美 1・3週 美芽育体操 2・4週 ピラティス		
13:00		13:30 スモール クラス	14:00~14:30 工藤 ゆがみ改善			13:45 スモール クラス		
13:30		14:30 スモール クラス				14:30 スモール クラス		
14:00								
14:30								
15:00								
15:30								
18:00								
18:30			18:30~19:00 仁美 みんなのステップ					
19:00	19:00~19:45 工藤 HIIT&ボール	19:00~19:45 下山 エアロ入門&ボール	19:30~20:15 仁美 ZUMBA	19:00~19:45 工藤 キックボクシング	19:00~19:45 仁美 オリジナルエアロ			
19:30	19:30 スモール クラス	19:30 スモール クラス	19:30 スモール クラス	19:30 スモール クラス	19:30 スモール クラス			
20:00								
20:30	20:30 スモール クラス	20:30 スモール クラス		20:30 スモール クラス	20:30 スモール クラス			
21:00								

コロナウイルス感染防止対策としまして、密集防止・クラス間の十分な換気時間の確保が必須となりますので、定員設定・クラス時間短縮・クラス減少の措置を行います。会員の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願い致します。尚、今後の状況に応じて通常タイムテーブルに変更致します。

WING ONLINE FITNESS
2020.10配信スタート

月額定額プラン(ウイング会員)
1,800円(税込)

月額定額プラン(非会員)
2,900円(税込)

単品利用プラン
500円(税込)

販売記念キャンペーン
月額定額プランは期間限定 **半額**
2020.10月~2021.3月

Pool Program Time Schedule

2021

1

年 月



弘前

	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	
	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	
10:00				休 館 日				
10:30								
11:00	11:00~12:00 蒔田 中級	11:00~12:00 会津 初級 1・3・5週 スイム&ラン 2・4週	11:00~11:30 田中 はじめてバタフライ 11:30~12:00 田中 はじめて背泳ぎ			11:00~12:00 福井 上級		11:00~12:00 ファンクラス① (別紙参照)
11:30								
12:00	12:00~12:30 工藤 シェイプアクア							
12:30							12:00~13:00 蒔田 中級	
13:00								
13:30	13:00~14:00 会津 足ひれで泳ごう	13:15~14:15 蒔田 中級	13:15~14:15 下山 上級			13:15~14:15 手塚 中級	13:00~14:00 下山 初級	
14:00								13:30~14:30 ファンクラス② (別紙参照)
14:30		14:15~14:45 蒔田 アクアウォーク	14:15~14:45 下山 アクアウォーク			14:15~14:45 会津 アクアウォーク		
15:00								
15:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00	19:30~20:30 田中 中級	19:30~20:30 蒔田 競泳倶楽部	19:30~20:30 福井 足ひれで泳ごう			19:30~20:30 会津 初級		
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								



本年もよろしくお願いたします
日曜日FUNクラスのお知らせ

スタジオプログラム		
①10:30~		
②11:45~		
10日(日)	① ステップ初級	仁美
	② JAZZ(※45分)	仁美
17日(日)	① エアロ初級	小野
	② J-POPDANCE	小野
24日(日)	① REEJAM	仁美
	② JAZZ(※45分)	仁美
31日(日)	① エアロ初級	小野
	② J-POPDANCE	小野

アクアプログラム	
①11:00~	
②13:30~	
10日(日)は短期水泳教室の為 クラス時間が変更となります。 12:00~ 初級	
17日(日)	① 中級
	② 上級
24日(日)	① 上級
	② 初級
31日(日)	① 初級
	② 中級

お知らせ

1月1日(金)~3日(日)は定休日となります

1月11日(月)は祝日営業の為19時までとなります

《フリースイミング時間帯変更のお知らせ》

1月6日(水)・8日(金)、10日(日)~12日(火)は
短期水泳教室の為フリースイミング時間帯が変更となります

10日(日) 11時 ⇒ 12時から

※10日(日)10時から11時は利用可能です

6日・8日・11日・12日 10時 ⇒ 11時から