

# Studio Program

2019 年 1 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 スタジオ/ショートプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム
10:00							
10:30	10:30~11:15 工藤(大) エアロ初級	10:30~11:15 山口 ZUMBA	10:30~11:10 本堂 ステップ初級		10:30~11:15 ルイス パレエストレッチ	10:30~11:15 仁美 ZUMBA	10:30~11:15 ファンクラス (別紙参照)
11:00							
11:30	11:25~11:55 工藤(大) ゆがみ改善	11:30~12:15 山口 太極舞	11:30~12:00 本堂 膝ケア		11:30~12:15 ルイス ZUMBA	11:30~12:20 仁美 パワフルヨガ	11:30~12:15 ファンクラス (別紙参照)
12:00							
12:30	12:15~12:45 本堂 マットエクササイズ	12:30~13:15 山口 コンディショニングヨガ	12:10~12:50 工藤(大) キックボクシング		12:25~13:25 仁美 ピラテス	12:30~13:10 本堂 ステップ初級	
13:00	13:00~13:40 田中 ステップ入門&筋トレ		13:00~13:45 小野 エアロ初級		13:35~14:20 仁美 エアロ初級		
13:30							
14:00			14:00~14:45 工藤(大) リフレッシュヨガ				
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 本堂 ステップサーキット	19:00~19:45 工藤(生) エアロ初級	19:15~20:00 仁美 ZUMBA		19:00~19:30 工藤(大) リフレッシュヨガ	19:00~20:00 仁美 オリジナルエアロ	
19:30							
20:00	20:00~20:30 本堂 腰痛体操	20:00~20:30 工藤(生) ボール	20:15~20:45 本堂 キックボクシング		19:45~20:25 工藤(大) 1、3W キックボクシング 2、4W 脂肪燃焼		
20:30					20:40~21:00 工藤(大) ゆがみ改善		
21:00							
21:30							
22:00							

休館日

※平日の16:00~19:00 土曜日の15:30~18:30の間はスイミングスクールの為、フリーコースは1コースの開放となります

# Pool Program

2019

1

年 月



フィットネスクラブ  
**ウイング**

**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
	<b>Pool</b> 水泳教室/アクアプログラム	<b>Pool</b> 水泳教室/アクアプログラム	<b>Pool</b> 水泳教室/アクアプログラム	<b>Pool</b> 水泳教室/アクアプログラム	<b>Pool</b> 水泳教室/アクアプログラム	<b>Pool</b> 水泳教室/アクアプログラム	<b>Pool</b> 水泳教室/アクアプログラム
10:00							
10:30							
11:00	11:00~11:30 手塚 はじめて平泳ぎ	11:00~11:30 会津 スイム&ラン	11:00~11:30 田中 はじめて平泳ぎ		11:00~12:00 福井 初級		11:00~12:00 ファンクラス① (別紙参照)
11:30	11:00~12:00 葛西 中級	11:30~12:00 会津 ターン練習	11:30~12:00 田中 はじめてバタフライ		11:00~12:00 工藤(大) 上級		11:00~12:00 ファンクラス② (別紙参照)
12:00	11:30~12:00 手塚 はじめてバタフライ						
12:30	12:00~12:30 工藤(大) シェイプアクア				12:00~12:45 工藤(大) レベルアップバタフライ	12:00~13:00 田中 中級	
13:00							
13:30	13:15~14:15 小田島 足ひれで泳ごう	13:15~14:15 原田 中級	13:15~14:15 本堂 上級		13:15~14:15 手塚 中級	13:00~14:00 工藤(大) 初級	13:00~14:00 葛西 上級
14:00							
14:30	14:15~14:45 小田島 アクアウォーク	14:15~14:45 原田 アクアウォーク	14:15~14:45 本堂 アクアピクス		14:15~14:45 小田島 アクアウォーク	14:00~14:30 手塚 アクアウォーク	
15:00							
15:30	休館日			休館日			
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	19:30~20:30 田中 中級	19:30~20:30 原田 競泳倶楽部	19:30~20:30 工藤(大) 足ひれで泳ごう		19:30~20:30 会津 初級		
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

# 1月 日曜日FUNクラスのお知らせ

スタジオプログラム		
①10:30~		
②11:30~		
6日(日)	① ステップ初級	仁美
	② JAZZ(60分)	仁美
13日(日)	<b>休館日</b>	
20日(日)	① エアロ初級	仁美
	② JAZZ(60分)	仁美
27日(日)	① バレエストレッチ	ルイス
	② ズンバ	ルイス

アクアプログラム		
①11:00~		
6日(日)	①	中級
	②	上級
13日(日)	<b>休館日</b>	
20日(日)	①	初級
	②	中級
27日(日)	①	初級
	②	上級

## お知らせ

1月1日(火)~3日(木)は休館日となります。

1月14日(月)は19:00までの祝日営業となります。

短期教室の為1月6日(日)~11日(金)は  
フリースイミングの時間帯が11時からとなります。

※木曜日は定休日となっております。