

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	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool
10:00														
10:30			10:15~11:00 ピラティス(45分) 下斗米											
11:00														
11:30	11:15~12:00 ダンスエアロ(45分) 大石	11:00~11:30 ウェーブアクア(30分)	11:15~11:55 ステップ初級(40分)	11:00~12:00 水泳教室(60分)	11:15~12:15 パワフルヨガ(60分) 山本	11:15~12:00 シェイプアップ&レク(45分) 嵯峨			11:15~12:00 ステップ中級(45分)	11:00~12:00 水泳教室(60分)	11:00~11:45 エアロでキックパンチ(45分)		11:00~11:45 FANクラス(45分) *毎週内容が変わります	11:00~11:45 FANクラス(45分) *毎週内容が変わります
12:00		11:30~12:00 水中歩行(30分) 飯村	11:55~12:10 筋トレ(15分) 田沢	12:00~12:30 水中歩行(30分) 松井					12:00~12:15 筋トレ(15分) 沼山		11:45~12:00 筋トレ(15分) 沼山			
12:30										12:15~13:00 ウェーブアクア&レク(45分) 飯村				
13:00	12:15~13:15 FUNK(60分) 大石		12:30~13:30 太極拳60分 中川原		12:30~13:15 ランニングエアロ(45分) 吉田	12:00~13:00 長距離水泳(60分) (上級者限定)			12:30~13:30 フィットネス フォ(60分) 榎村		12:30~13:30 パワフルヨガ(60分) 山本		12:00~13:00 水泳教室(60分)	
13:30														
14:00	13:30~14:10 ステップ初級(40分)		13:45~14:30 エアロ初級(45分)		13:30~14:15 エアロ初級(45分) 飯村				13:45~14:30 エアロ初級(45分)		13:45~14:30 ZUMB*(45分) 下斗米			
14:30		14:10~14:25 筋トレ(15分)	14:30~14:45 筋トレ(15分) 澤口		14:20~14:50 ゆがみ改善(30分) 飯村				14:30~14:45 ストレッチ 水野					
15:00		14:30~15:30 水泳教室(60分)				14:30~15:30 水泳教室(60分)					13:45~14:30 ZUMB*(45分) 下斗米			
15:30		初級(嵯峨) 中級(清野) 上級(田中)				初級(松井) 中上級(田中)								
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！														
18:00														
18:30														
19:00	18:30~19:00 キックボクシング(60分)		18:30~19:15 リフレクソロジー(45分) 高橋		18:30~19:00 エアロサーキット(30分)				18:30~19:00 ピラティス(30分) 下斗米					
19:30	19:00~19:15 筋トレ(15分)	19:00~20:00 水泳教室(60分)		19:00~20:00 水泳教室(60分)	19:15~20:00 I've 3rd DISCO Iw. 4w. HIP HOP ア(45分)	19:00~20:00 水泳教室(60分)			19:15~20:00 ローインパクト(45分) 下斗米	19:00~20:00 水泳教室(60分)				
20:00	19:30~20:10 ステップ初級(40分) 山本	中上級(嵯峨)	19:30~20:15 ZUMB*(45分) 高橋	初級(清野)		中上級(飯村)				中級(松井)				
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														

3月日曜日FUNクラス

日	11:00~11:45プール		11:00~11:45スタジオ	
4日	背泳ぎ	澤口	ZUMBA®	下斗米
	25~50Mで背泳ぎを中心に、 より上の技術を習得します		ラテンやヒップホップなど様々なダンスを 有酸素運動にアレンジ	
11日	休館日			
18日	4種目	松井	ラテンエクスプレス コンサルサ	高橋
	50Mで4種目を中心に、 より上の技術を習得します		サルサの音楽にのって、サルサステップを 中心に行うエアロビクスです	
25日	平泳ぎ	嵯峨	ラテンエアロ	吉田
	25Mで基本姿勢から 様々な練習を行っていきます		ラテンの要素を取り入れたエアロです	