

Program Time Schedule

2018 年 7 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
	スタジオ/ショートプログラ 水泳教室/アクアプログラ		スタジオ/ショートプログラ 水泳教室/アクアプログラ		スタジオ/ショートプログラ 水泳教室/アクアプログラ		スタジオ/ショートプログラ 水泳教室/アクアプログラ		スタジオ/ショートプログラ 水泳教室/アクアプログラ		スタジオ/ショートプログラ 水泳教室/アクアプログラ		スタジオ/ショートプログラ 水泳教室/アクアプログラ	
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 シェイプアガ&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	初級(松井) 中級(清野) 上級(飯村)					12:00~12:15 筋トレ(15分) 沼山					
12:30				12:00~12:30 水中歩行(30分) 松井										
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(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				12:00~13:00 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)					
14:30			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)												
15:30		初級(嵯峨) 中上級(清野)												
休館日														
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 1w. 3w. DISCO 2w. 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 ZUMBA®(45分) 高橋	初級(澤口)		中上級(松井)				中級(飯村)				
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														

7月日曜日FUNクラス

日	11:00~11:45プール		11:00~11:45スタジオ	
1日	ターン	飯村	ZUMBA®	高橋
	タッチターン・クイックターンを中心に 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	
8日	水慣れ	山田	ルーシーダットン	廣谷
	もぐる・浮かぶ等、泳ぐ上で 基本的なところから行います		ルーシー(仙人)ダツ(押し)のぼし(自分) という意味で、自己整体という	
15日	バタフライ	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	
22日	キック オンリー	松井	ラテンエクスプレス コンサルサ	高橋
	25Mで4種目のキックを 中心に練習を行っていきます		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	
29日	長距離	澤口	ローインパクト	田沢
	4種目を中心に トータル1000~1500M泳ぎます		衝撃の少ないフットワークを中心に 楽しくエアロの基本を学んでいきます	