

# Program Time Schedule

2021 年 9 月 ~



	MON 月曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	TUE 火曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	WED 水曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	THU 木曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	FRI 金曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	SAT 土曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	SUN 日曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	
10:00				休館日				
10:30								
11:00	11:00~11:30 上野 ウェーブアクア(30分)	11:00~12:00 初級・中級・上級(60分) 名久井・上野・中西	11:15~12:00 山下 アクアビクス(45分)		11:00~12:00 初級・中級・上級(60分) 川上・中西・上野		11:00~11:45 FUNクラス(45分) *毎週内容が変わります	
11:30	11:30~12:00 上野 水中歩行(30分)							
12:00		12:00~12:30 上野 水中歩行(30分)	12:00~13:00 長距離水泳(60分) (上級者限定)		12:15~13:00 本堂 ウェーブアクア&レク(45分)	12:00~13:00 初級・中上級(60分) 上野・田中		
12:30								
13:00								
13:30								
14:00								
14:30	14:30~15:30 初級・中上級(60分) 上野・本堂		14:30~15:30 初級・中上級(60分) 本堂・中西					
15:00								
15:30								
<b>ジム利用: 月曜日~金曜日・土曜日 10:30~ 日曜日 10:00~</b> <b>プール利用: 月曜日~金曜日・日曜日 10:00~ 土曜日 11:00~</b> ※平日 15:00~18:30までは使えません                     ※14:00~17:30までは使えません								
18:00								
18:30								
19:00	19:00~20:00 中上級(60分) 山下		19:00~20:00 中級(60分) 上野			19:00~20:00 初級(60分) 山下		
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

# Program Time Schedule

2021 年 9 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
<b>Studio</b> スタジオ/ショートプログラム 10:00 10:30 11:00 11:15~12:00 下斗米 ローインパクト(45分) 定員:18名 12:00 12:30~13:15 下斗米 ZUMBA®(45分) 定員:18名 13:00 13:45~14:30 下斗米 美ューティボティエーフ® (45分) 定員:18名 14:00 14:30 15:00 15:30	<b>Studio</b> スタジオ/ショートプログラム 10:15~11:00 下斗米 ピラティス(45分) 定員:18名 11:05~11:20 11:30~12:00 川上 エアロサーキット(30分) 定員:18名 12:00 12:30~13:15 中川原 太極拳(45分) 定員:18名 13:00 13:45~14:15 本堂 ステップ入門(30分) 定員:18名 14:00 14:20~14:35 15:00 15:30	<b>Studio</b> スタジオ/ショートプログラム 11:00~11:45 川上 MOSSA GROUP CENTERGY 定員:18名 11:50~12:05 12:15~13:00 下斗米 ZUMBA®(45分) 定員:18名 13:00 13:30~14:15 本堂 エアロ初級(45分) 定員:18名 14:00 14:20~14:35 15:00 15:30	<b>Studio</b> スタジオ/ショートプログラム 11:00~11:45 本堂 ZUMBA®(45分) 定員:18名 11:50~12:05 12:15~13:00 川上 MOSSA GROUP CENTERGY (45分) 定員:18名 13:00 13:30~14:15 下斗米 エアロ初級(45分) 定員:18名 14:00 14:20~14:35 15:00 15:30	<b>Studio</b> スタジオ/ショートプログラム 11:00~11:45 本堂 ZUMBA®(45分) 定員:18名 11:50~12:05 12:15~13:00 川上 MOSSA GROUP CENTERGY (45分) 定員:18名 13:00 13:30~14:15 下斗米 エアロ初級(45分) 定員:18名 14:00 14:20~14:35 15:00 15:30	<b>Studio</b> スタジオ/ショートプログラム 11:00~11:30 本堂 MOSSA GROUP FIGHT(30分) 定員:18名 11:35~11:50 12:00~12:45 本堂 リフレッシュヨガ(45分) 定員:18名 12:50~13:05 13:15~14:00 下斗米 ZUMBA®(45分) 定員:18名 14:00 14:30~15:10 下斗米 ステップ初級(40分) 定員:18名 15:00 15:15~15:30 15:30	<b>Studio</b> スタジオ/ショートプログラム 12:00~12:45 FUNクラス(45分) *毎週内容が変わります 定員:18名 15:00 15:30

休館日

ジム利用:月曜日~金曜日・土曜日 10:30~ 日曜日 10:00~  
 フール利用:月曜日~金曜日・日曜日 10:00~ 土曜日 11:00~  
 ※平日 15:00~18:30までは使えません  
 ※14:00~17:30までは使えません

18:00 18:30 18:40~19:10 本堂 ステップ入門(30分) 定員:18名 19:00 19:10~19:25 19:40~20:10 本堂 MOSSAGROUP FIGHT (30分) 定員:18名 20:00 20:10~20:25 20:30	18:15~19:00 高橋 リフレッシュヨガ(45分) 定員:18名 19:05~19:20 19:30~20:15 高橋 ZUMBA®(45分) 定員:18名 20:00 20:30	18:40~19:10 川上 エアロ入門(30分) 定員:18名 19:10~19:25 19:30~20:15 川上 MOSSA GROUP CENTERGY 定員:18名 20:00 20:30	18:30~19:00 下斗米 ピラティス(30分) 定員:18名 19:05~19:20 19:30~20:15 下斗米 ZUMBA®(45分) 定員:18名 20:00 20:30	19:00~19:15 20:00 20:30
---	---	---	--	-------------------------------

コロナウイルス感染防止対策として、密集防止・クラス間の十分な換気時間の確保が必要となりますので、  
 定員設定《18名》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。

## 9月日曜日FUNクラス

日	11:00~11:45プール		12:00~12:45スタジオ	
<b>5日</b>	バタフライ	上野	ZUMBA®	高橋
	25~50M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	
<b>12日</b>	背泳ぎ	山下	ラテンエクスプレスコンサルサ®	高橋
	25~50Mを中心に、 より上の技術を習得します		ラテンの要素を取り入れたプログラムです	
<b>19日</b>	<b>休館日</b>			
<b>26日</b>	平泳ぎ	中西	ZUMBA®	高橋
	25~50M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	

9月はトレーニング系が盛りだくさん!

2021



気軽に  
参加できる

ウイングオンラインフィットネス

配信スケジュール

Fitness Club WING

ONLINE FITNESS

<レッスンのジャンル>

筋トレ系

脂肪燃焼系

ヨガ系

コンディショニング

無料レッスン

※ **見逃し×** のマークが付いているプログラムは生配信のみのプログラムです。後からの視聴はできません。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
					10:00~10:30 本堂 リフレッシュヨガ	
5	6	7	8	9	10	11
	14:45~15:15 清野 下半身トレーニング					無料レッスン 12:30~13:00 赤坂 水泳講座(青泳ぎ) <b>見逃し×</b> 無料レッスン 16:00~16:30 本堂 体幹トレーニング
12	13	14	15	16	17	18
青森店配信 無料レッスン 15:15~15:45 世永 ひたすら腹筋教室 <b>見逃し×</b>			11:30~12:00 細川 体幹トレーニング		20:00~20:30 天内 コンディショニング (身体の歪み)	12:00~12:30 清野 「ダイエット革命」 ※栄養についても お話しします。 <b>見逃し×</b>
19	20	21	22	23	24	25
青森店配信 無料レッスン 15:15~15:45 工藤(良) STRONG NATION® <b>見逃し×</b>	お子様向け(無料) 15:30~16:00 堀子 「キッズリズムダンス」 ※保護者の方も一緒にどうぞ <b>見逃し×</b>		14:30~15:00 赤坂 はじめてエアロ			15:00~15:30 本堂 HIP HOP 16:00~16:30 天内 コンディショニング (身体の歪み)
26	27	28	29	30		
青森店配信 15:15~15:45 工藤(良) ひたすらスクワット教室 <b>見逃し×</b>	14:45~15:15 清野 上半身トレーニング					

申し込みの流れ

当日までにフロントでお申込をお願いします。

レッスンの前日と当日にお客様のアドレスに招待URLが届きます。

招待URLから入室。「Zoom」が開いてレッスン開始。

ウイングからのメールを受信  
できるように設定をお願い  
します。  
ご不明な点はスタッフに  
お問い合わせ下さい。

9月はウイング青森からの配信があります。  
皆様の参加をお待ちしております。

青森店担当スタッフ

おすすめのレッスン: 「12日(日)ひたすら腹筋教室」 無料で参加できます!



世永 貴子



工藤 良太

<STRONG NATION®>

音楽と効果音が動きと同期した新感覚の  
インターバルトレーニングです。楽しみながら  
本格的なトレーニングが行える、新しい形の  
Highインパクトなワークアウトです。