

Studio Program Time Schedule

2019 年 1 月 ~



十和田

	MON 月曜日 Studio <small>スタジオ/ショートプログラム</small>	TUE 火曜日 Studio <small>スタジオ/ショートプログラム</small>	WED 水曜日 Studio <small>スタジオ/ショートプログラム</small>	THU 木曜日 Studio <small>スタジオ/ショートプログラム</small>	FRI 金曜日 Studio <small>スタジオ/ショートプログラム</small>	SAT 土曜日 Studio <small>スタジオ/ショートプログラム</small>	SUN 日曜日 Studio <small>スタジオ/ショートプログラム</small>	
11:00	11:00~11:45 沼山 エアロ初級	11:00~12:00 下山 太極拳	11:00~11:45 米谷 シェイプサーキット	定 休 日	11:00~11:45 田沢 ローインパクト	11:00~11:30 小鹿 ボール	11:00~11:45 ファンクラス ※週ごとにプログラム が変わります	
11:30								
12:00	12:00~13:00 沼山 パワフルヨガ	12:15~12:45 小鹿 ステップ入門	11:45~12:00 米谷			12:00~12:45 田沢 ピラティス	11:45~12:15 小鹿 エアロ入門	
12:30			12:15~13:00 齊藤 ZUMBA®				12:30~13:00 小鹿 キックボクシング	
13:00	13:15~13:45 田中 パンプアップ	13:00~13:45 下斗米 ZUMBA®	13:15~14:00 池田 ステップ中級			13:00~14:00 リリー フィットネスフラ	13:15~14:00 大石 HipHopコア	13:00~13:45 ファンクラス ※週ごとにプログラム が変わります
13:30								
14:00	14:00~14:45 田中 エアロ初級	14:00~14:30 米田 ウェーブストレッチ	14:15~14:45 三浦 ゆがみ改善			14:15~14:55 池田 ステップ初級	14:15~15:15 沼山 パワフルヨガ	
14:30								
15:00								
15:30								
18:00	18:00~18:45 嵯峨 エアロサーキット	18:15~18:45 米田 キックボクシング	18:15~18:45 小鹿 エアロ入門		定 休 日	18:15~18:45 三浦 ウェーブストレッチ	17:15~17:45 米田 ゆがみ改善	
18:30								
19:00	19:00~19:45 高橋 リフレッシュヨガ	19:00~19:45 田中 エアロ初級	19:00~19:45 米田 パンプアップ			19:00~20:00 齊藤 コンビネーションエアロ	18:00~18:45 米田 エアロ初級	
19:30								
20:00	20:00~20:45 高橋 ZUMBA®	20:00~20:40 池田 ステップ初級	20:00~20:45 齊藤 ダンスエアロ			20:15~21:00 齊藤 ZUMBA®		
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

Fitness Club WING

<https://www.fc-wing.co.jp/>



2019 年 1 月 ~



十和田

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			定 休 日				
10:30							
11:00							
11:00~12:00 三浦 中級	11:00~12:00 嵯峨 初級	11:00~12:00 嵯峨 中級			11:00~11:45 酒井 水慣れ		11:00~11:45 ファンクラス ※週ごとに担当が変わります。
11:00~12:00 田中 上級		11:00~12:00 堀子 上級					
12:00							
12:15~12:45 三浦 水中歩行	12:15~12:45 三上 流水水中歩行	12:15~13:00 小鹿 ワンポイントレッスン			12:00~12:30 酒井 水中歩行	12:00~12:45 大石 アクアピクス	
12:30							
13:00							
13:00~14:00 大内 初級	13:00~13:30 小鹿 水中レクリエーション	13:15~14:00 齊藤 アクアピクス			13:00~14:00 堀子 中級	13:00~14:00 酒井・大内・三上 初級・中級・上級	
13:30					13:00~14:00 三浦 上級		
14:00	13:30~14:30 小鹿 中級	14:00~15:00 小鹿 初級					
14:30							14:00~14:45 ファンクラス ※週ごとに担当が変わります。
15:00	14:30~15:30 小鹿 マスターズ						
15:30							
18:00			定 休 日				
18:30							
19:00							
19:00~19:30 米田 水中歩行	19:00~20:00 嵯峨 中級	19:00~19:30 小鹿 水慣れ			19:00~20:00 大内 中級		
19:30							
19:30~20:00 米田 初級		19:30~20:00 小鹿 シェイプアクア					
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							



日曜日 ファンクラス 1月 日程表

1月スタジオ ファンクラス

日程	実施時間	内容	担当
6日	11:00~11:40	ステップ初級	池田
6日	13:00~13:45	ウェーブストレッチ	米田
20日	11:00~11:45	リフレッシュヨガ	古間木
20日	13:00~13:45	エアロ初級	小鹿
27日	11:00~11:45	太極舞	水野
27日	13:00~13:45	エアロ入門&筋トレ	田中
27日	14:00~14:20	シナプソロジー体験会	丸山
27日	14:30~15:20	足部コンディショニング	丸山

日曜日 ファンクラス 1月 日程表

1月プール ファンクラス			
日程	実施時間	内容	担当
6日	11:00~11:45	バタフライ 初級	米田
6日	14:00~14:45	背泳ぎ 中級	堀子
20日	11:00~11:45	平泳ぎ 初級	小鹿
20日	14:00~14:45	クロール 中級	大内
27日	11:00~11:45	背泳ぎ・クロール 初級	田中
27日	14:00~14:45	バタフライ・平泳ぎ 中級	嵯峨