

Studio Program Time Schedule

2021 年 1 月 ~



	MON 月曜日 Studio/Gym	TUE 火曜日 Studio/Gym	WED 水曜日 Studio/Gym	THU 木曜日 Studio/Gym	FRI 金曜日 Studio/Gym	SAT 土曜日 Studio/Gym	SUN 日曜日 Studio/Gym			
11:00	定員20名 11:00~11:45 細川 エアロ初級	定員20名 11:15~11:45 中村(彩) エアロ入門	定員20名 11:00~11:45 天内 Group Centergy®	定 休 日	定員20名 11:00~11:45 本堂 エアロ初級	定員20名 11:00~11:30 赤坂 エアロ入門	※日曜のレッスンの スケジュールは別紙を ご覧下さい	11:00		
11:30									11:30	
12:00	定員20名 12:15~13:00 清野 リフレッシュヨガ	定員20名 12:15~12:45 本堂 ステップ入門	定員20名 12:15~13:00 斉藤 ZUMBA®			定員20名 12:15~13:00 本堂 リフレッシュヨガ		定員20名 12:00~12:45 天内 キックボクシング&筋トレ		12:00
12:30										12:30
13:00	定員20名 13:30~14:00 米田 パンプアップ	定員20名 13:15~14:00 本堂 ZUMBA®	定員20名 13:30~14:15 池田 ステップ中級			定員20名 13:30~14:00 米田 Group Fight®		定員20名 13:15~14:00 本堂 HIP HOPコア		13:00
13:30										13:30
14:00		定員20名 14:30~15:00 米田 ゆがみ改善	定員20名 14:45~15:15 本堂 リフレッシュヨガ			定員20名 14:30~15:10 池田 ステップ初級		定員20名 14:30~15:15 清野 リフレッシュヨガ		14:00
14:30								14:30		
15:00								15:00		
15:30								15:30		
18:00	定員20名 18:15~18:45 清野 サーキット	定員20名 18:30~19:15 細川 エアロ初級	定員20名 18:15~18:45 中村(翔) エアロ入門	定 休 日	定員20名 18:15~18:45 天内 ステップ初級	定員20名 17:15~17:45 米田 ゆがみ改善		18:00		
18:30									18:30	
19:00	定員20名 19:15~20:00 天内 Group Centergy®	定員20名 19:45~20:30 天内 ゆがみ改善	定員20名 19:15~20:00 米田 Group Fight®			定員20名 19:15~20:00 斉藤 コンビネーションエアロ	定員20名 18:15~19:00 米田 エアロ初級		19:00	
19:30									19:30	
20:00	定員20名 20:30~21:15 天内 ZUMBA		定員20名 20:30~21:15 斉藤 ダンスエアロ			定員20名 20:30~21:15 斉藤 ZUMBA®			20:00	
20:30									20:30	
21:00									21:00	
21:30								21:30		
22:00								22:00		

コロナウイルス感染防止対策としまして、密集防止・クラス間の十分な換気時間の確保が必須となりますので、定員設定・クラス時間短縮・クラス減少の措置を行っています。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。

2021年1月～スタート!

ウイング「スモールクラス」

「スモールクラス」とは…
ジムのストレッチスペースで短時間(15分間)で部分的なトレーニングをします。詳しくはスタッフへ!

2021

1

年 月



フィットネスクラブ

ウイング

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

Pool

Pool

Pool

Pool

Pool

Pool

水泳教室/アクアプログラム

水泳教室/アクアプログラム

水泳教室/アクアプログラム

水泳教室/アクアプログラム

水泳教室/アクアプログラム

水泳教室/アクアプログラム

水泳教室/アクアプログラム

10:00										10:00
10:30										10:30
11:00										11:00
11:30	11:00~12:00 本堂 中級	11:00~12:00 堀子 上級	11:00~12:00 吉崎 初級	11:00~12:00 米田 中級	11:00~12:00 吉崎 上級					11:30
12:00										12:00
12:30	12:15~12:45 本堂 アクアピクス	12:15~12:45 流水水中歩行 清野	12:15~13:00 米田 ワンポイントレッスン			12:15~12:45 清野 水中歩行		12:15~12:45 中村 シェイプアクア	12:00~12:45 ファンクラス ※週ごとに担当が変わります。	12:30
13:00										13:00
13:30	13:15~14:15 清野 初級	13:00~14:00 清野 中級	13:15~13:45 中村(彩) シェイプアクア			13:00~14:00 天内 中級		13:00~14:00 堀子 初級	13:00~14:00 吉崎 中級	13:30
14:00										14:00
14:30		14:00~15:00 赤坂 マスターズ	14:00~15:00 中村 初級			14:00~15:00 天内 上級				14:30
15:00										15:00
15:30										15:30
18:00										18:00
18:30										18:30
19:00										19:00
19:30	19:00~20:00 堀子 初級	19:00~20:00 吉崎 中級	19:00~19:30 天内 初級			19:00~20:00 細川 中級				19:30
20:00			19:30~20:00 天内 シェイプアクア							20:00
20:30										20:30
21:00										21:00
21:30										21:30
22:00										22:00

定
休
日

1 月 成人スイミングレッスン 練習種目予定表

	時間	クラス	担当	1 週目	2 週目	3 週目	4 週目
月	11:00	中級	本堂	4種目	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ
	11:00	上級	堀子	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール
	13:15	初級	清野	クロール	背泳ぎ	平泳ぎのキック	バタフライのキック
	19:00	初級	堀子	クロール		背泳ぎ	クロール+平泳ぎのキック
火	11:00	初級	吉崎	クロール	背泳ぎ	クロール+バタフライのキック	背泳ぎ+平泳ぎのキック
	13:30	中級	清野	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
	14:30	マスターズ	赤坂	4種目	バタフライ+クロール	背泳ぎ+クロール	平泳ぎ+クロール
	19:00	中級	吉崎	背泳ぎ	背泳ぎ	背泳ぎ	背泳ぎ
水	11:00	中級	米田	クロール	クロール	クロール	クロール
	11:00	上級	吉崎	バタフライ+クロール	背泳ぎ+クロール	平泳ぎ+クロール	4種目
	14:00	初級	中村	クロール	背泳ぎ+バタフライのキック	クロール	背泳ぎ+平泳ぎのキック
	19:00	初級	天内	クロール+背泳ぎ	クロール+背泳ぎ	クロール+背泳ぎ	クロール+背泳ぎ
	13:00	中級	天内	平泳ぎ	平泳ぎ	平泳ぎ	平泳ぎ
	14:00	上級	天内	クロール	クロール	クロール	クロール
	19:00	中級	細川	バタフライ+背泳ぎ	4種目	平泳ぎ+クロール	4週目
土	13:00	初級	堀子	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール
	13:00	中級	吉崎	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール

※練習種目は、その日の参加メンバーやその他状況により急遽変更になる場合がございます。

皆様のご参加 お待ちしております！！

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
10日	11:00~11:45	エアロ 初級	池田
17日	11:00~11:40	ステップ 初級	池田
24日	11:00~11:45	パンプアップ&ストレッチ	米田
31日	11:00~11:45	ツール&ストレッチ	池田

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
10日	12:00~12:45	クロール 中級	堀子
17日	12:00~12:45	平泳ぎ 初級	細川
24日	12:00~12:45	背泳ぎ 中級	赤坂
31日	12:00~12:45	バタフライ 初級	吉崎