

Program Time Schedule

2018 年 3 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	
	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool
10:00														
10:30														
11:00														
11:30	11:00~11:45 エアロ初級(45分) 沼山 優子	11:00~12:00 水泳教室 中級・上級(60分) 菅米地・三上	11:00~12:00 水泳教室 太極拳(60分) 下山 勝子	11:00~12:00 水泳教室初級(60分) 仁木 勇介	11:00~11:45 シェイプサーキット(45分) 米谷 聡美	11:00~12:00 水泳教室 中級・上級(60分) 三上・仁木	11:00~11:45 ステップ中級(45分) 池田 智子	11:00~12:00 水泳教室 中級・上級(60分) 平田・堀子	11:00~11:45 ローインパクト(45分) 田沢 真智子	11:00~11:45 水慣れ(45分) 米田 美沙季	11:00~11:30 エアロ入門(30分) 米田 美沙季		11:00~ ファンクラス	11:00~ ファンクラス
12:00														
12:30	12:00~13:00 バフフルヨガ(60分) 沼山 優子	12:15~12:45 水中歩行(30分) 仁木 勇介	12:15~12:45 ステップ入門(30分) 小籠 裕毅		11:45~12:00 シェイプアップス(15分) 米谷 聡美		12:00~12:45 エアロ初級(45分) 小籠 裕毅	12:15~12:45 シェイプアップス(30分) 平田 樹恵	12:00~12:45 ピラティス(45分) 田沢 真智子	12:00~12:45 アクアビクス(45分) 青藤 和幸	11:30~11:45 シェイプアップス(15分) 米田 美沙季			12:00~12:45 アクアビクス(45分) 小籠 裕毅
13:00														
13:30	13:15~13:45 キックボクシング(30分)	13:00~14:00 水泳教室初級(60分) 堀子 健児	13:00~13:30 水中レク(30分) 小籠 裕毅		13:15~13:45 ウェーブストレッチ(30分)	13:00~14:00 水泳教室初級(60分) 小籠 裕毅	13:00~14:00 フィットネスクラブ(60分) リリー	13:00~14:00 ワンポイントレッスン(45分) 小籠 裕毅	13:00~13:40 ステップ初級(40分) 池田 智子	13:00~14:00 水泳教室 中級・上級(60分) 平田・堀子	13:00~13:45 サーキット(45分) 菅米地 順			13:00~14:00 水泳教室 初級・中級・上級(60分) 平田・仁木・小籠
14:00														
14:30	14:00~14:30 バフフルヨガ(30分) 小籠 裕毅		14:00~14:30 コンディショニング(30分)		14:00~14:30 エアロ入門(30分) 平田 樹恵		14:10~14:40 健康体操(30分) 三上 大介		14:00~14:30 ウェーブストレッチ(30分)		14:00~15:00 バフフルヨガ(60分) 沼山 優子			
15:00	14:45~15:15 ゆがみ改善(30分) 小籠 裕毅			14:30~15:30 水泳教室 マスターズ(60分) 小籠 裕毅	14:30~14:45 シェイプアップス(15分) 平田 樹恵			14:30~15:30 水泳教室上級(60分) 仁木 勇介						
15:30														
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	18:00~18:30 エアロ入門(30分) 小籠 裕毅				18:15~18:45 ウェーブストレッチ(30分)				18:15~18:45 ウェーブストレッチ(30分)					
18:30	18:30~18:45 シェイプアップス(15分) 小籠 裕毅							18:30~18:45 シェイプアップス(15分) 小籠 裕毅						
19:00	19:00~19:45 リフレッシュヨガ(45分) 高橋 恵子	19:00~20:00 水泳教室上級(60分) 米田 美沙希	19:00~19:45 エアロ初級(45分) 米田 美沙希	19:00~20:00 水泳教室中級(60分) 仁木 勇介	19:00~19:45 バングアアップ(45分) 小籠 裕毅	19:00~19:30 水慣れ(30分) 平田 樹恵	19:00~19:30 キックボクシング(30分)	19:00~20:00 水泳教室初級(60分) 菅米地 順	19:00~20:00 コンビネーションエアロ(60分) 青藤 和幸	19:00~20:00 水泳教室中級(60分) 堀子 健児				
19:30						19:30~20:00 シェイプアップス(30分) 平田 樹恵								
20:00	20:00~20:45 ZUMBAR(45分) 高橋 恵子		20:00~20:40 エアロ初級(40分) 池田 智子		20:00~20:45 ダンスエアロ(45分) 青藤 和幸			19:45~20:45 FUNK(60分) 大石 晃世						
20:30											20:15~21:00 ZUMBAR(45分) 青藤 和幸			
21:00														
21:30														
22:00														

日曜日 ファンクラス 3月 日程表

3月スタジオ ファンクラス			
日程	実施時間	内容	担当
4日	11:00~11:45	ラテンエクスプレスコンサルサ	高橋
11日	11:00~11:40	ステップ初級	池田
25日	11:00~11:45	太極舞	水野
25日	14:00~14:30	シナプソロジー	丸山
25日	14:40~15:30	足部コンディショニング	丸山

3月プール ファンクラス			
日程	実施時間	内容	担当
4日	11:00~11:45	初級 背泳ぎ	堀子
11日	11:00~11:45	中級 平泳ぎ	平田
25日	11:00~11:45	中級 バタフライ	小鹿