フィッタ エミフルMASAKIプログラム　２０１２年1月16日～

月

	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
:30	9:30～10:00 ビギナー30 西原		9:30～10:00 かんたんアクア①②
10:00	10:15～11:00 ローインパクト	10:10～11:00 気功	久保 10:15～11:00 ポイントスイム①②
:30	西原	盛實鈴	亀岡・久保
11:00	11:15～12:15 かんたんヨガ	11：15～12：00 フリースタイルダンス	11:15～11:45 ストレッチWK①②
:30	田淵	石原	黒河 12:00～12:45 クロール背泳ぎ はじめて① マスター②
12:00	12:30～13:15 ZUMBA		亀岡・黒河
:30	河野朋	13:15～14:15 太極拳	
13:00	13:30～14:00 ウェーブストレッチ		
:30	芳村	加納	
14:00	14：15～14：25 FD　TEC		
:30	14:30～15:00 ファイドウ30	14:30～15:30 社交ダンス	14:30～15:00 かんたんアクア①②
15:00	尼川		黒河
:30	15：15～16：00 ローインパクト	浪下	
16:00	永井		
:30	キッズスクール 体操教室	キッズスクール キッズビクス	キッズスクール スイミング
17:00			
:30	キッズスクール 体操教室	キッズスクール キッズビクス	
18:00			
:30			
19:00			
:30	19:30～20:20 Ｈｉ＆Ｌｏｗ	19:30～20:30 ヨガ	19:45～20:15 かんたんWK①②
20:00	栗田	山口真	中田
:30	20：35～21：05 マッスルFIGHT		20:30～21:00 ステップアップスイム①②
21:00	永井		渡部
:30	21:15～22:00 ファイドウ45		21:15～21:45 ファット/バーニング アクア①②
22:00	久保尚		西田 22:00～22:30
:30	22:15～23:00 簡単ステップ45 西田	22：15～22：45 ストレッチボール 久保	はじめて平泳ぎ・ バタフライ①② 渡部
23:00			

火

	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
:30	9:45～10:30 ビギナー45	9:30～10:30 太極拳	9:30～10:00 WK＆ラン①②
10:00	西岡雅	稲葉	亀岡 10:15～11:00
:30	10:45～11:30 プロポーション	10:45～11:15 キュッと全身	平泳ぎ・バタフライ はじめて① マスター②
11:00	上森	永井	亀岡・若松 11:15～11:45
:30	11:45～12:45 ピラティス		かんたんアクア①② 岡崎
12:00			12:00～12:45 チャレンジ①②
:30	上森		若松・亀岡
13:00			
:30	13:30～14:00 ビギナー30		13:30～14:00 はじめて背泳ぎ① 背泳ぎマスター②
14:00	永井		岡崎・若松
:30	14:15～15:00 ローインパクト	14:15～15:00 タオル体操	14:30～15:00 かんたんWK①②
15:00	久保尚	石原	黒河
:30	15:15～15:45 キュッと全身	15:15～15:45 ストレッチボール	
16:00	中村	芳村	
:30	キッズスクール 体操教室	キッズスクール 空手教室	キッズスクール スイミング
17:00			
:30	キッズスクール 体操教室	キッズスクール 空手教室	
18:00			
:30			
19:00			
:30	19:10～20:00 ダンスエアロ		
20:00	森岡誠		19:45～20:15 ストレッチWK①②
:30	20:15～21:00 ローインパクト		大山 20:30～21:00 はじめてクロール・ 背泳ぎ①②
21:00	河野祐		渡部
:30	21:15～22:00 簡単ステップ45	21:15～21:45 ストレッチ30	21:15～21:45 チャレンジ①②
22:00	村上	中村	大山
:30	22：15～22：45 マッスルFIGHT		
23:00	村上		

水

	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
:30		9:30～10:30 フラ	9：30～10：00 歩いて泳いで30分①②
10:00	10:00～10:45 ローインパクト	あみの	山内 10：15～10：45
:30	久保尚	10:50～11:50	ステップアップスイム①② ストレッチヨガ
11:00	11:00～11:45 ファイドウ45	自力整体	若松・黒河
:30	久保尚	佐々木	
12:00	12:00～13:00 快気ヨーガ		
:30	幸田		12:15～12:45 かんたんアクア①②
13:00	13:15～14:00 簡単ラテンエアロ	13:30～14:00 キュッと全身	山内 13:30～14:00 はじめてクロール① クロールマスター②
:30	井上	久保	黒河・若松
14:00	14:15～14:45 はじめてステップ30	14:15～15:15 快気ヨーガ	
:30	久保尚		14:30～15:00 シェイプアップアクア①②
15:00			河野
:30		幸田	
16:00			
:30	キッズスクール 体操教室	キッズスクール キッズビクス	キッズスクール スイミング
17:00			
:30	キッズスクール 体操教室	キッズスクール キッズビクス	
18:00			
:30			
19:00			
:30	19:15～20:05 Ｈｉ＆Ｌｏｗ	19:30～20:30 ストリートジャズ	
20:00	西原		19:45～20:15 はじめてバタフライ①
:30	20:20～21:20 ファイドウ60	得居	渡部 20:30～21:00
21:00	尼川	20:45～21:30 ボディ メンテナンス	シェイプアップアクア①② 河野
:30	21:35～22:35 パワーカーディオ 60	得居	21:15～22:00 フォーム＆ スイム①②
22:00		21:45～22:30 ビギナー45	渡部・中田
:30	スタッフ	村上	
23:00			

木

	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
:30	9:30～10:15 ボールピラティス		9:30～10:00 はじめてクォーター① マスタークォーター②
10:00	盛實俊		亀岡・岡崎 10:10～10:50
:30	10:30～11:00 ステップ30	10:30～11:00 とんでけ腰痛	水中サーキット①②
11:00	村上	芳村	亀岡・岡崎
:30	11:15～12:00 ローインパクト	11:15～12:00 ヨガ	
12:00	村上	山口真	12:00～12:45 チャレンジ①②
:30			大山・岡崎
13:00			
:30	13:15～14:15 ファット バーニング	13:15～14:25 自力整体	13:30～14:00 かんたんアクア①②
14:00	西原	森岡泰	中田
:30	14:35～15:05 はじめてエアロ30		14:30～15:00 はじめて平泳ぎ① 平泳ぎマスター②
15:00	村上		篠崎・大山
:30	15:15～15:45 キュッと全身	15:15～15:45 ストレッチボール	
16:00	尼川	芳村	
:30	キッズスクール 体操教室		キッズスクール スイミング
17:00			
:30	キッズスクール 体操教室		
18:00			
:30			
19:00	19:00～19:45 ローインパクト		
:30			
20:00	上見		19:45～20:15 はじめて平泳ぎ①
:30	20:00～21:00 オリジナルMAX		中田 20:30～21:00
21:00	樋口		WK＆ラン①②
:30	21:15～21:45 ファイドウ30	21:15～22:15 アクティブヨガ	中井 21:15～21:45 30分30本スイム①②
22:00	尼川		河野
:30	22:00～22:45 ローインパクト	樋口	
23:00	西田		

金

	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
:30	9:30～10:00 ステップ３０		9:30～10:00 はじめて平泳ぎ・ バタフライ① クロール・背泳ぎ②
10:00	栗田	10:00～11:00	亀岡・山内
:30	10:15～11:00 ローインパクト	かんたんヨガ	10:15～10:45 シェイプアップアクア①②
11:00	栗田	阿部	久保
:30	11:15～12:00 簡単ラテンエアロ	11:15～11:45 ウェーブストレッチ	
12:00	井上	芳村	12:15～12:45 30分30本スイム①② ストレッチヨガ
:30			久保・山内
13:00			
:30	13:30～14:30 フラダンス	13:25～13:55 ファイドウ30	13:30～14:00 はじめてプール①
14:00		久保	亀岡
:30		14:10～14:40 マッスルFIGHT	14:30～15:00 シェイプアップWK①②
15:00	ロケナニ滝口	中井	
:30	14:45～15:30 ローインパクト	14:55～15:25 ストレッチ30	大山
16:00	盛實俊	中井	
:30	キッズスクール 体操教室		キッズスクール スイミング
17:00			
:30	キッズスクール 体操教室		
18:00			
:30			
19:00	19:15～20:00 ファイドウ45		
:30	久保尚		19:45～20:15 ヌードル運動①②
20:00	20:15～21:00 プロポーション	20:15～21:00 パワーカーディオ 45	黒河 20:30～21:00
:30	石原	スタッフ	チャレンジ①②
21:00	21:15～22:00 ローインパクト	21:15～22:10 ピラティス	渡部 21:15～21:45 かんたんアクア①②
:30	石原		中田
22:00	22:15～22:55 ボディメイクストレッチ	上森	22：00～22：30 はじめてクロール・ 背泳ぎ①②
:30	石原		渡部
23:00			

土

	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			キッズスクール スイミング
:30			
10:00	キッズスクール 体操教室	10:00～10:45 ローインパクト	キッズスクール スイミング
:30		岡本	
11:00	キッズスクール 体操教室	11:00～11:30 らくらくピラティス	キッズスクール スイミング
:30		岡本	
12:00			
:30			
13:00	13:00～13:45 ファイドウ45		キッズスクール スイミング
:30	久保尚		
14:00	14:00～14:50 ステップ50	14:00～14:30 ボールＥＸ	
:30	西原	尼川	
15:00	15:10～15:40 ショートエアロ	15:05～15:50 パワーカーディオ 45	
:30	村上	スタッフ	
16:00			
:30	キッズスクール 体操教室		
17:00			
:30	キッズスクール 体操教室		
18:00			
:30	18:30～19:15 ローインパクト		
19:00	松尾		19:00～19:30 ポイントスイム①②
:30	19:30～20:30 ファット バーニング		尼川
20:00	松尾		19:45～20:15 かんたんWK①②
:30			尼川
21:00			20:30～21:00 ステップアップスイム①②
:30			尼川
22:00			
:30			
23:00			

日

	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
:30	9:30～10:15 ローインパクト		
10:00	河野祐		
:30	10:30～11:30 ヨガ		キッズスクール スイミング
11:00	山口真		
:30			キッズスクール スイミング
12:00			
:30			
13:00			
:30	13:15～13:45 ステップ30		
14:00	盛實俊		
:30	14:00～14:50 ミドルエアロ		14:30～15:00 WK＆ラン①②
15:00	村上		中井
:30	15:05～15:50 パワーカーディオ 45		
16:00	スタッフ		
:30	16：05～16：15 FD　TEC（尼川）		16：15～16：45 シェイプアップアクア①②
17:00	16:20～17:20 ファイドウ60		河野
:30	尼川・中井		17:00～17：30 はじめてクロール①
18:00			河野
:30	18:30～19:15 ローインパクト		
19:00	上森		19:00～19:30 水中キュッと運動①②
:30	19:30～20:15 ビラティス		村上
20:00	上森		20:00～20:30 30分30本スイム①②
:30			中井
21:00			
:30			
22:00			
:30			
23:00			