フィッタ神辺　スタジオ・プール　プログラム　　２０１２年　２月～

※祝祭日は、特別プログラムを実施いたします。
※プログラムを変更する場合がございます。

※プログラム、講師の変更は、随時館内POP＆メール配信にてお知らせいたします。
※★は定員制クラスです。整理券を配布致します。

	月曜日（MON）			火曜日（TUE）			水曜日（WED）			木曜日（THU）			金曜日（FRI）			土曜日（SAT）			日曜日（SUN）		
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00																					
10:00	9:30～10:00 ストレッチ 堀川 10:15～11:00 プロポーション 二宮 11:15～12:00 アクティブ・ヨーガ 二宮	10:15～10:45 ナチュラル30 西村	9:30～10:15 はじめて 平泳ぎ・バタフライ 堤 幼稚園授業の為 コース制限があります ①～④コースの利用 11:45～12:15 マスタースイムレッスン 堤	9:30～10:15 マットサイエンス MIKI 10:30～11:30 太極拳・中級 徳永 11:45～12:30 ローインパクト 別所	10:30～11:15 ZUMBA MIKI	9:30～10:00 かんたんアクア30 篠原 10:15～10:45 キュッとおなか 篠原 11:00～11:45 はじめてクロール・背泳ぎ 篠原	9:30～10:15 ボールピラティス 西川 10:30～11:20 HYPER LOW 50 西川 11:35～12:20 ファイドウTEC＆ ファイドウ30 西村	10:30～11:30 ヨーガ60 沖津	9:30～10:00 ウォーキング 市場 10:15～10:45 はじめてプール 西村 キッズスクールの為 コース制限があります ①～④コースの利用	9:30～10:15 かんたんヨーガ 長久 10:30～11:15 ローインパクト 長久 11:30～12:00 ZUMBA30 長久	10:30～11:00 コアエクササイズ 篠原	9:30～10:15 ポイントスイム 堤 10:30～11:15 ハードボイルド 堤 11:30～12:00 ウォーキングストレッチ 篠原	9:30～10:15 ビギナー45 若狭 10:30～11:20 ミドルロー50 若狭 11:35～12:20 らくらく竹セラピー MIKI	10:30～11:15 ★姿勢改善 湯上	9:30～10:00 きゆっとおなか30 稲葉 キッズスクールの為 コース制限があります ①～④コースの利用	空手教室 （キッズスクール） 空手教室 （キッズスクール）	9:45～10:30 ローインパクト 若狭 10:45～11:15 ストレッチポール 若狭	キッズスクールの為 コース制限があります ①・②コースの利用	10:30～11:15 ローインパクト 進藤 11:30～12:30 ファットバーニング 進藤	体操教室 （キッズスクール） 体操教室 （キッズスクール）	キッズスクールの為 コース制限があります ①～④コースの利用
13:00	13:15～14:00 ビギナー45 篠原 14:15～15:15 ファットバーニング 関 15:30～16:00 ストレッチポール 西村	13:15～14:00 ヨーガ45 関 14:15～15:00 ファイドウ45 西村	キッズスクールの為 コース制限があります ①～④コースの利用 14:15～14:45 腰痛ケアウォーキング 堤 キッズスクールの為 コース制限があります ①・②コースの利用 または ①・②・③コースの利用	13:15～14:05 ハイインパクト50 西田 14:15～15:00 かんたんヨーガ 正木 15:15～16:00 ビギナー45 正木	13:15～14:00 ストレッチエアロ 別所 14:15～15:00 パワーカーディオ45 篠原	キッズスクールの為 コース制限があります ①～④コースの利用 14:15～14:45 はじめてクロール 藤本 キッズスクールの為 コース制限があります ①・②コースの利用 または ①・②・③コースの利用	13:15～14:00 ボールピラティス 西川 14:15～15:00 ステップ45 西川 15:15～16:00 ストレッチエアロ 別所	13:15～13:45 キュッとシリーズ 西村 14:15～15:00 社交ダンス 堂谷	キッズスクールの為 コース制限があります ①～④コースの利用 14:15～14:45 ステップアップ 西村 キッズスクールの為 コース制限があります ①・②コースの利用 または ①・②・③コースの利用	13:15～14:00 ビギナーラテン 湯上 14:15～15:00 パワーカーディオ45 中山 15:15～16:00 プロポーション 湯上	13:15～14:00 ローインパクト 中山 14:15～15:00 ★姿勢改善 湯上 キッズエアロビクス （キッズスクール）	キッズスクールの為 コース制限があります ①～④コースの利用 14:15～14:45 はじめて平泳ぎ・バタフライ 堤 キッズスクールの為 コース制限があります ①・②コースの利用 または ①・②・③コースの利用	13:15～14:00 マットサイエンス MIKI 14:15～15:00 プロポーション 二宮 15:15～16:00 ZUMBA 小林	13:15～13:45 ビギナー30 若狭 14:00～15:00 太極拳・初級 徳永 キッズエアロビクス （キッズスクール） 体操教室 （キッズスクール）	14:15～14:45 ミットアクア30 中山 キッズスクールの為 コース制限があります ①・②コースの利用 または ①・②・③コースの利用	13:30～14:30 ヨーガ60 安原 14:45～15:35 ハイインパクト50 若狭 18:00～18:45 プロポーション 長久	体操教室 （キッズスクール）	キッズスクールの為 コース制限があります ①・②コースの利用 または ①・②・③コースの利用 18:15～18:45 はじめてプール 西村 19:00～19:30 かんたんアクア30 長久 19:45～20:45 ポイントスイム＆ チャレンジターン 堤 堤 21:00～21:30 マスタースイムレッスン	13:15～13:45 ステップ30 西川 14:00～14:45 プロポーション 若狭 15:00～15:45 ラディカルパワー45 若狭 16:00～16:45 ローインパクト 西川 17:00～17:45 ファイドウ45 西村 18:00～18:30 キュッとシリーズ 別所 18:45～19:15 ストレッチ 別所	14:15～14:45 ウォーキング 別所 15:00～15:30 アクアファイター 西村 15:45～16:30 はじめてスイム 西村
17:00	体操教室 （キッズスクール） 19:00～19:50 ミドルロー50 西川	体操教室 （キッズスクール） 20:00～20:45 ★ピラティス 湯上	キッズスクールの為 コース制限があります ①・②コースの利用 または ①・②・③コースの利用 20:15～20:45 きゆっとおなか30 西川	19:00～19:45 ピラティス 正木 20:00～20:45 ローインパクト 正木	体操教室 （キッズスクール） 20:15～20:45 ストレッチポール 若狭	キッズスクールの為 コース制限があります ①・②コースの利用 または ①・②・③コースの利用 20:15～20:45 ミットアクア30 中山	19:00～19:45 マッスルFIGHT 45 西村 20:00～20:45 ファイドウ45 若狭	体操教室 （キッズスクール） 20:15～20:45 ビギナー30 別所	キッズスクールの為 コース制限があります ①・②コースの利用 または ①・②・③コースの利用 20:15～20:45 はじめてクロール 藤本	19:00～19:45 ストレッチエアロ 別所 20:00～20:50 ハイインパクト50 西川	キッズエアロビクス （キッズスクール） 20:15～20:45 キュッとおなか 別所	20:15～20:45 ファットバーニング ジョギング 中山	19:00～19:45 かんたんヨーガ 関 20:00～21:00 ファットバーニング 関	体操教室 （キッズスクール） 20:15～20:45 コアエクササイズ 西村	19:30～20:00 アクアヌードル 堤 20:15～20:45 ステップアップ 堤	19:00～20:00 ファイドウ60 西川 20:15～20:45 コアエクササイズ 西川			
21:00	20:00～21:00 パワーカーディオ60 篠原 21:15～22:00 ラテンエアロ 湯上 22:15～22:45 ストレッチ 井上	21:15～21:45 ビギナー30 西川	21:15～21:45 はじめて背泳ぎ 篠原	21:15～22:15 ファイドウ60 若狭 若狭 22:30～23:00 ラディカルパワー30	21:15～22:00 かんたんヨーガ 正木	21:15～21:45 ハードボイルド 中山	21:15～22:15 ファットバーニング 若狭 別所 22:30～23:00 ストレッチポール	21:15～21:45 キュッとシリーズ 井上	21:15～21:45 ウォーキング 別所	21:15～22:00 ZUMBA 小林 22:15～22:45 ショートエアロ 別所	21:15～21:45 コアエクササイズ 西川	21:15～21:45 かんたんアクア30 中山	21:15～22:00 パワーカーディオ45 篠原 22:15～23:00 ファイドウ45 西村	21:15～22:00 ローインパクト 中山	21:15～21:45 はじめて平泳ぎ・バタフライ 堤					
23:00																					