

フジスポーツクラブフィットタ川之江

プログラムスケジュール 2012 . 2月～

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

時間	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00												
9:30						9:30~9:50 肩こり腰痛ウォーク 井上			9:30~9:50 かんたんウォーキング 高橋			9:40~10:00 ジョギング 徳廣
10:00						10:05~10:35 リズムアクア 井上			9:55~10:40 ポイントクロール・背泳ぎ (500%) 高橋			10:15~10:45 はじめて平泳ぎ・バタフライ (300%) 徳廣
10:30	10:30~11:00 ストレッチボール 荻田		10:45~11:30 ポイント平泳ぎ・バタフライ (600%) 神原	10:15~10:45 ビギナー30 尾崎		10:45~11:15 はじめてクロール・背泳ぎ (300%) 田代	10:30~11:15 ボールピラティス 廣兼	10:30~11:20 スローバレエ 下司		10:15~11:00 ストレッチエアロ 井上		
11:00	11:15~12:00 ローインパクト 廣兼			11:00~11:45 ZUMBA 尾崎			11:30~12:15 ビギナー45 廣兼		ベビー・マタニティ スクールのため コース制限が ございます 11:00~13:00	11:15~11:45 ステップ入門 井上		
12:00							12:30~13:00 ハワイアンフラ入門 花河					
13:00							13:15~14:00 ハワイアンフラ 花河					
13:30			キッズスクールのため コースが制限されます 13:00~14:00	13:20~14:05 ボールピラティス 荻田	13:30~14:00 ビギナー30 松本	キッズスクールのため コースが制限されます 13:00~14:00		13:30~14:00 ビギナー30 廣兼		13:15~13:45 青竹 井上		
14:00	13:30~14:00 ステップ30 佐伯	14:15~14:45 ビギナー30 佐伯	14:15~15:00 クロール・背泳ぎマスター (700%) 田代	14:15~15:00 初級ステップ45 井上		14:15~14:45 はじめて平泳ぎ(300%) 神原			14:15~14:45 かんたんアクア 田代	14:00~14:45 ローインパクト 井上		14:15~14:45 はじめてクロール・背泳ぎ (300%) 徳廣
14:30	14:15~15:00 パワーカーディオ 廣兼			15:15~15:45 ファイトウ30 松本			14:15~15:15 ナチュラルヨガ 花河			15:00~15:45 プロボーション 井上		
15:00	15:10~15:55 ローインパクト 佐伯											
16:00												
17:00		体操教室 幼児	キッズスクールのため コースが制限されます 15:30~19:30		キッズエアロピクス 幼児	キッズスクールのため コースが制限されます 15:30~19:30		プレバレエ教室 幼児/学童			体操教室 幼児	キッズスクールのため コースが制限されます 15:30~19:30
18:00		体操教室 学童		空手教室 幼児	キッズエアロピクス 学童					空手教室 幼児	体操教室 学童	
19:00	19:00~19:45 ローインパクト 松本			空手教室 学童			18:50~19:50 パワーカーディオ60 田代	19:00~19:45 ポティーメイク ストレッチ 石原		空手教室 学童	19:00~19:45 ローインパクト 村上	
20:00	20:00~21:00 フリースタイルダンス 壘川		20:15~21:00 ポイントクロール・背泳ぎ (500%) 田代	19:45~20:30 ファイトウ45 松本		20:30~21:00 サーキットトレーニング 高橋	20:00~21:00 オリジナルMAX 石原		20:30~21:15 ポイント平泳ぎ・バタフライ (500%) 神原	20:00~21:00 パワーヨガ 村上		20:30~21:00 水遊楽 高橋
21:00	21:15~21:45 ビギナー30 松本		21:15~21:45 ファットバーニングアクア 田代	20:45~21:15 ビギナー30 松本		21:15~22:00 クロール・背泳ぎマスター (700%) 高橋	21:15~22:00 ローインパクト 石原	21:15~21:45 ファイトウ30 田代	21:30~22:00 はじめてクロール・背泳ぎ (300%) 神原	21:20~22:20 パワーカーディオ60 松本		21:30~22:00 はじめて平泳ぎ(200%) 高橋
22:00	22:00~22:30 ラティカルパワー30 松本		22:00~22:30 はじめてバタフライ (300%) 田代	21:30~22:15 初級ステップ45 松本				22:10~22:40 キョットおなほ30 田代			22:30~23:00 ストレッチボール 松本	
23:00												

ステップの基本は
行ないます。
30分ですが、
汗かきますよ★

金曜日

土曜日

日曜日

時間	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00									
9:45~10:45	マットピラティス 佐伯		10:00~10:45 クロール・背泳ぎ マスター(700%) 徳廣		体操教室 幼児	キッズスクールのため コースが制限されます 10:00~12:00		体操教室 幼児	キッズスクールのため コースが制限されます 10:00~12:00
11:00	11:00~11:45 プロボーション 佐伯		ベビー・マタニティ スクールのため コース制限が ございます 11:00~13:00		体操教室 学童			体操教室 学童	
13:00			キッズスクールのため コースが制限されます 13:00~14:00	13:00~13:30 ピギナー30 廣兼					
13:30~14:30	パワーヨガ 村上	13:30~14:00 ストレッチボール 苅田		13:45~14:30 パワーカーディオ45 廣兼					
14:45~15:30	ロインバクト 村上	14:15~15:00 ポイントクロール・ 背泳ぎ(500%) 徳廣		14:45~15:45 ファイドウ60 松本					
16:00		体操教室 幼児	キッズスクールのため コースが制限されます 15:30~19:30		体操教室 幼児				
17:00		体操教室 学童			体操教室 学童				
18:00				18:00~18:45 ボールピラティス 松本					
19:00									
19:30~20:30	フリースタイルダンス 星川			19:15~20:00 初級ステップ45 松本		19:00~20:00 ハードボイルド(1500%) 徳廣			
20:00~20:30	ラティカルパワー30 廣兼			20:15~21:00 ロインバクト 松本					
20:45~21:15	ストレッチボール 廣兼		21:10~21:25 ジョキング 神原						
21:30~22:30	ファイドウ60 廣兼	1週目…クロール 2週目…背泳ぎ 3週目…平泳ぎ 4週目…バタフライ 5週目…お楽しみ♪	21:30~22:00 週替わりはじめて スイム(200~300%) 神原						
23:00									

営業時間

	平日	土・日 祝祭日
開館	9:00	9:00
入場付終了	23:00	21:30
閉館	23:30	22:00

※月末は休館日となります。
(休館日は施設保繕により変更の場合があります)
0896-57-2133(フィタ川之江)

体の柔軟性を高め
疲れを取り除く
体が喜ぶレッスンです。

★プログラム・講師変更につきましては随時館内掲示にてお知らせいたします
★平日は9時~23時30分まで、土・日曜日・祝日は9時~22時まで の営業時間となっております。