

フィットタ庚午南 スタジオ・プールプログラム

2012/2/1~

	月			火			水			木			金			土			日			
	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	
9:30																						
9:30~10:15	ローインパクト 奥田			9:30~10:00 ピギナー30 中田		9:30~10:10 4種目マスター 瀬尾和也	9:25~10:15 ソフトヨーガ 武内		9:30~10:00 ウォーキング 渡邊	9:30~10:00 ストレッチポール 田原			9:30~9:45 ストレッチ15 渡邊									
10:00			10:00~10:45 はじめて クロール・背泳ぎ 平井	10:15~11:05 ミドルロー 神田	10:15~11:15 ヨガ 増本順子	10:15~10:45 はじめて平泳ぎ 瀬尾和也	10:30~11:15 ステップ45 瀬尾江美	10:30~11:00 ピギナー30 奥田	10:15~10:45 はじめてプール 渡邊	10:15~11:05 ポディシェイブ 田原	10:15~10:45 青竹 堀田	10:15~10:45 シェイプアクア 松下	10:00~11:00 ファット バーニング 岡村	9:50~10:50 ヨガ hina	10:00~10:45 ファットバーニング アクア 渡邊	10:15~10:45 ステップ30 大杉	10:00~12:00 スイミング スクール コース制限 あり	10:10~11:00 ピラティス 塩谷	10:00~12:00 スイミング スクール コース制限 あり	10:00~12:00 子供体操教室	10:00~12:00	
10:30~11:15	マサラハンガラ ワークアウト 奥田	10:30~11:20 ピラティス 武内		11:00~11:30 ポイント平・パタ ボイント平・パタ 渡邊	11:25~12:15 ハワイアンフラ 近森	11:00~11:30 かんたんアクア 中田	11:30~12:20 サルサ 初級 MARU	11:20~12:20 ピギナー30 奥田	11:00~12:00 スイミング スクール ヘビー	11:15~12:00 ストレッチアロ 武内		11:00~11:30 はじめてパタフライ 松下	11:15~12:00 nani Aloha hina	11:00~12:00 太極拳 前山	11:00~12:00 スイミング スクール ヘビー	11:00~11:50 ミドルロー 大杉						
11:30~12:00	ステップ30 武内			11:30~12:00 パワー30 瀬尾和也			11:30~12:20 ハイインパクト 50 豊島															
12:00																						
13:00		13:15~13:30	13:00~14:00	13:15~13:45 ステップ30 松尾	13:15~13:30 ストレッチ15 堀田	13:00~14:00	13:15~13:45 ピギナー30 渡邊		12:40~13:30 リラクゼーション ヨーガ 園重	13:00~14:00		13:00~14:00	13:15~14:00 ラテンアロ 松尾	13:15~14:00 ストレッチアロ 瀬尾和也	13:00~14:00	13:15~14:00 ピギナー45 川中						
13:15~14:00	エアロビック ファイター 正木	13:35~13:50 きゅっとシリーズ 川中	スイミング スクール 三歳児			14:00~14:45 ローインパクト 松尾	14:00~14:45 プロポーション 園重	14:00~15:00 太極拳 三保	14:15~15:00 はじめて クロール・背泳ぎ 平井	14:15~15:15 ファット バーニング 林田	14:15~14:45 きゅっと& ストレッチ 松下	14:15~14:45 かんたんアクア 武内	14:15~15:05 ポディシェイブ 森本	14:15~15:05 マットピラティス 上村	14:15~15:00 はじめて 平泳ぎ・パタフライ 瀬尾和也							
14:00				15:00~15:30 ファイドウ30 瀬尾和也			15:15~15:45 パワー30 川中															
14:10~15:00	ミドルロー 豊島	14:10~15:00 らくらくヨーガ 正木	14:15~14:45 ストレッチ ウォーキング 平井	14:15~14:45 HIPHOP WAKKO	14:15~14:45 かんたんアクア 瀬尾和也																	
15:00																						
15:10~16:10	サルサ 中級 MARU																					
16:00																						
17:00			15:30~19:30 スイミング スクール コース制限 あり			15:30~19:30 スイミング スクール コース制限 あり			15:30~19:30 スイミング スクール コース制限 あり				15:30~19:30 スイミング スクール コース制限 あり		15:30~19:30 スイミング スクール コース制限 あり							
18:00																						
19:00	19:00~19:10 マッスルTEC			19:15~20:00 ステップ45 百々	19:15~19:45 ミニファイター 岡		19:00~19:50 らくらくヨーガ 岡野															
19:15~19:45	マッスルFIGHT																					
20:00	山根		19:45~20:30 ファットバーニング アクア 片山			20:00~20:45 はじめて クロール・背泳ぎ 平井	20:00~21:00 ファット バーニング 岡野	20:00~20:45 ストレッチアロ 川中	19:45~20:15 クロールマスター 松下	20:10~21:00 HI&LOW 神田	20:00~21:00 骨盤体操 奥田	19:40~20:25 はじめて 平泳ぎ・パタフライ 織笠	20:00~21:00 ファイドウ60 森	20:15~20:45 ストレッチポール 川中	20:15~21:00 ハードボイルド 瀬尾和也							
20:00~21:00	F1 塩谷	20:15~20:45 ピギナー30 山根																				
21:00																						
21:15~22:00	ローインパクト 岡	21:15~22:05 ピラティス 塩谷	21:15~22:00 はじめて クロール・パタフライ 織笠	21:15~22:15 パワーカーディオ 60 森	21:30~22:00 ピギナー30 林	21:15~21:45 ウォーキング 平井	21:15~22:00 ローインパクト 川中	21:15~22:00 マサラハンガラ ワークアウト 奥田	21:15~21:45 ポイント平・ パタフライ 松下	21:15~22:15 ファイドウ60 瀬尾和也	21:15~22:05 ソフトヨーガ 神田	21:15~21:45 かんたんアクア 渡邊	21:15~22:00 プロポーション 川中		21:15~21:45 ウォーク&ラン 瀬尾和也							
22:00																						
22:15~22:45	ストレッチポール 松下			22:30~22:45 ストレッチ15 森																		
23:00																						

※ インストラクターの都合等により、プログラム及び担当者
の変更が生じる場合がございます。
館内掲示板にてご確認ください。

※ 祝日のプログラムは館内掲示にてお知らせいたします

※ 営業時間 平日 9:00~23:30