

2011年 10月～スタジオ・プールプログラム表

フィッタ高陽

| | | 月 | | | | 火 | | | | 水 | | | | 木 | | | | |
|-------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------|--|--|-------------------------------------|-------------------------------|--|--|--|----|--|--|--|----------------------------|--|--|-------------------------------------|
| | スタジオ1 | スタジオ2 | ジム | プール | スタジオ1 | スタジオ2 | ジム | プール | スタジオ1 | スタジオ2 | ジム | プール | スタジオ1 | スタジオ2 | ジム | プール | | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| :30 | 9:30~10:00 ★ ストレッチボール | 9:30~10:00 ★ ウェーブストレッチ | | 9:30~10:00 ウォーキング 片野 | 9:30~10:20★ ハワイアンフラ 藤永 由希子 | 9:30~10:00★ 青竹 | | 9:30~10:00 アクアピクス30 片野 | 9:30~10:15★ ヒーリングヨーガ 百々 恵 | 9:30~10:00★ ビギナー30 | | 9:45~10:30 浮きウキボール 片野 | 9:30~10:15 I70ビギナー30 (初級)北村 | 9:30~10:00★ ストレッチボール 山田 聖 | | 9:30~10:15 はじめて 平泳ぎ 石井 | 週別マスター スイム 河野 | |
| 10:00 | 山内 恵 | 中村 真澄 | | 10:15~11:00 はじめて プール 片野 | 10:15~11:00 はじめて クロール 岩田 | 10:15~10:45★ キュット&シリーズ 山下 泰史 | | 10:15~11:00 はじめて 背泳ぎ 岩田 | 10:30~11:15 ステップ 百々 恵 | 10:15~11:05 バックHIPHOP MEGU | | 10:45~11:15 ウォーク& ラン 片野 | 10:30~11:15 ハードボイ ルド政田 | 10:30~11:15★ ハレトン 森本 順子 | 10:20~10:50★ はじめてI70R30 | 10:30~11:00 アクアピクス 30 | 10:30~10:45 ほかほかストレッチ 河野 | |
| :30 | 10:15~11:00 ミドルロー 山内 恵 | 10:15~11:00 ローインパクト 中村 真澄 | | 11:15~12:00 アクアピクス30 石井 | 10:35~11:20 プロポジション 武内 右子 | 11:15~12:15 ヨガ(予約制) 松柳 トシ子 | | 11:00~12:00 スイミングスクールの為 13:00~14:00 1~5コースのみの利用 | 11:30~12:00 ファイドゥ30 | 11:20~12:05★ マットピラティス 中村 真澄 | | 11:30~12:15 クロール マスター 政田 | 11:30~12:20 4種目 600m 岩田 | 11:30~12:20 ハイインパクト 瀬尾 江美 | | 11:15~12:00 インナービルスイム 河野 | | |
| 11:00 | | | | 12:00~12:30 水中ストレッチ 片野 | 11:35~12:20 ローインパクト 國重 智恵子 | | | 12:00~12:45 ハードボイルド 河野 | 中村 由佳 | | | | | | | | | |
| :30 | 11:15~12:00 パワー45 山内 恵 | | | 13:15~14:00★ マットピラティス 坂本 直子 | 13:15~14:00 I70A シック45 國重 智恵子 | 13:15~13:30★ ストレッチ15 | | 14:10~14:55 はじめて プール 石井 | 14:15~15:05 ハイインパクト 50 豊島 三幸 | 14:00~14:30★ ストレッチボール | | 14:15~14:45 アクアピクス30 片野 | 14:15~15:00 プロポジション 森本 順子 | 14:15~14:45★ ワーク&ストレッチ | | 14:10~14:55 | 14:10~14:55 | |
| 12:00 | | | | 14:10~14:30 ウォーク&ラン (片野) | 14:15~15:05 ハイインパクト 50 | 14:25~15:15 ラテンエアロ 仁井 佳良 | | 14:35~15:20★ ビギナー4.5 石井 浩恵 | 14:45~15:30 アクティブヨーガ 武内 右子 | 14:00~14:30★ ストレッチボール | | 15:15~16:00 ワーク&ラン 片野 | 15:15~16:00 ワーク&ラン 片野 | 15:15~16:00 ワーク&ラン 片野 | | 14:10~14:55 | 14:10~14:55 | |
| :30 | 14:15~15:00 ローインパクト 坂本 直子 | 14:30~15:00★ ストレッチボール | | 15:15~16:00 プロポジション 百々 恵 | 15:20~16:05 ファイドゥ45 山内 恵 | | 15:30~16:15 ZUMBA 藤中 俊子 | 15:30~16:15 ZUMBA 藤中 俊子 | 15:30~16:15 ZUMBA 藤中 俊子 | 15:30~16:15 ZUMBA 藤中 俊子 | | 16:30~17:30 スイミングスクールの為 16:30~17:30 1~2コースのみの利用 | 16:30~17:30 スイミングスクールの為 16:30~17:30 1~2コースのみの利用 | 16:30~17:30 スイミングスクールの為 16:30~17:30 1~2コースのみの利用 | | 15:30~16:30 スイミングスクールの為 15:30~16:30 1~3コースのみの利用 | 15:30~16:30 スイミングスクールの為 15:30~16:30 1~3コースのみの利用 | |
| 13:00 | | | | 16:30~17:30 スイミングスクールの為 16:30~17:30 1~2コースのみの利用 | 16:30~17:30 スイミングスクールの為 16:30~17:30 1~2コースのみの利用 | キッズエアロ (幼児) | | 16:30~17:30 スイミングスクールの為 16:30~17:30 1~2コースのみの利用 | 16:30~17:30 スイミングスクールの為 16:30~17:30 1~2コースのみの利用 | 16:30~17:30 スイミングスクールの為 16:30~17:30 1~2コースのみの利用 | | 17:30~18:30 スイミングスクールの為 17:30~18:30 1~2コースのみの利用 | 17:30~18:30 スイミングスクールの為 17:30~18:30 1~2コースのみの利用 | 17:30~18:30 スイミングスクールの為 17:30~18:30 1~2コースのみの利用 | | 17:30~18:30 スイミングスクールの為 17:30~18:30 1~2コースのみの利用 | 17:30~18:30 スイミングスクールの為 17:30~18:30 1~2コースのみの利用 | |
| :30 | 13:15~14:00★ マットピラティス 坂本 直子 | 13:15~14:15★ ヨガ(予約制) 松柳 トシ子 | | 17:30~18:30 スイミングスクールの為 17:30~18:30 1~2コースのみの利用 | 18:15~18:45★ ストレッチボール30 山内 恵 | キッズエアロ (学童) | | 18:30~19:40 スイミングスクールの為 18:30~19:40 1~3コースのみの利用 | 18:30~19:40 スイミングスクールの為 18:30~19:40 1~3コースのみの利用 | 18:30~19:40 スイミングスクールの為 18:30~19:40 1~3コースのみの利用 | | 18:45~19:45 ランニング講座 占部 毅志 | 18:45~19:45 ランニング講座 占部 毅志 | 18:45~19:45 ランニング講座 占部 毅志 | | 18:30~19:40 スイミングスクールの為 18:30~19:40 1~3コースのみの利用 | 18:30~19:40 スイミングスクールの為 18:30~19:40 1~3コースのみの利用 | |
| 14:00 | | | | 18:30~19:40 スイミングスクールの為 18:30~19:40 1~3コースのみの利用 | 19:00~19:45 ローインパクト 山内 恵 | 19:00~19:45★ ヒーリングヨーガ 武内 右子 | | 19:00~19:45★ パレトン45 森本 順子 | 19:00~19:45★ パレトン45 森本 順子 | 19:00~19:45★ パレトン45 森本 順子 | | 19:45~20:15 ウォーキング30 山本 | 19:45~20:15 ウォーキング30 山本 | 19:45~20:15 ウォーキング30 山本 | | 19:45~20:20 | 19:45~20:20 | |
| :30 | 14:15~15:00 ローインパクト 坂本 直子 | 14:30~15:00★ ストレッチボール | | 19:45~20:30 クロール・各種ターン 占部 | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 20:00~21:00 インターバルスイム 占部 | 20:00~21:00 ファイドゥ60 山内 恵 | 20:00~21:00 アクティブヨーガ 西山 | | 20:30~21:15 週別マスタースイム 河野 | 20:30~21:15 週別マスタースイム 河野 | 20:30~21:15 週別マスタースイム 河野 | | 20:30~21:00 | 20:30~21:00 | |
| 15:00 | | | | 20:40~21:10 はじめてクロール 古川 | 21:15~22:00★ ビギナー4.5 村上 真樹 | 21:15~22:00★ ボディ&ストレッチ 山内 恵 | | 21:15~22:15 ファット バーニング 山内 恵 | 21:15~22:00★ ストレッチエアロ 森本 順子 | 21:15~22:00★ ストレッチエアロ 森本 順子 | | 21:30~22:05 ウォーク&ラン 河野 | 21:30~22:05 ウォーク&ラン 河野 | 21:30~22:05 ウォーク&ラン 河野 | | 21:30~22:15 わいわい4種目 古川 | 21:30~22:15 わいわい4種目 古川 | |
| :30 | 15:15~16:00 プロポジション 百々 恵 | | | 22:05~22:20 浮きウキボール 古川 | 22:15~23:00 パワー4.5 中村 由佳 | 22:15~22:45 ショートエアロ 村上 真樹 | | 22:30~23:00★ ストレッチボール30 山内 恵 | 22:30~23:00★ ストレッチボール30 山内 恵 | 22:30~23:00★ ストレッチボール30 山内 恵 | | 22:05~22:20 ワンポイントスイム 河野 | 22:05~22:20 ワンポイントスイム 河野 | 22:05~22:20 ワンポイントスイム 河野 | | 22:30~23:50★ ステップ30 中村 由佳 | 22:30~23:50★ ステップ30 中村 由佳 | |
| 16:00 | | | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE |
| :30 | 19:00~19:45★ ストレッチエアロ 山田 聖 | 20:00~20:45★ マットピラティス 田原 志乃 | 20:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 20:00~21:00 インターバルスイム 占部 | 20:00~21:00 ファイドゥ60 山内 恵 | 20:00~21:00 アクティブヨーガ 西山 | | 20:30~21:15 週別マスタースイム 河野 | 20:30~21:15 週別マスタースイム 河野 | 20:30~21:15 週別マスタースイム 河野 | | 20:30~21:00 | 20:30~21:00 | |
| 17:00 | | | | 21:30~22:05 HI&LOW 田原 志乃 | 21:15~22:00 アクティブヨーガ 大杉 みゆき | 21:15~22:00 アクティブヨーガ 大杉 みゆき | | 21:30~22:15 ファット バーニング 山内 恵 | 21:15~22:00★ ストレッチエアロ 森本 順子 | 21:15~22:00★ ストレッチエアロ 森本 順子 | | 22:05~22:20 ワンポイントスイム 河野 | 22:05~22:20 ワンポイントスイム 河野 | 22:05~22:20 ワンポイントスイム 河野 | | 22:30~23:50★ ステップ30 中村 由佳 | 22:30~23:50★ ステップ30 中村 由佳 | |
| :30 | 15:15~16:00 プロポジション 百々 恵 | | | 22:05~22:20 浮きウキボール 古川 | 22:15~23:00 パワー4.5 中村 由佳 | 22:15~22:45 ショートエアロ 村上 真樹 | | 22:30~23:00★ ストレッチボール30 山内 恵 | 22:30~23:00★ ストレッチボール30 山内 恵 | 22:30~23:00★ ストレッチボール30 山内 恵 | | 22:05~22:20 ワンポイントスイム 河野 | 22:05~22:20 ワンポイントスイム 河野 | 22:05~22:20 ワンポイントスイム 河野 | | 22:30~23:50★ ステップ30 中村 由佳 | 22:30~23:50★ ステップ30 中村 由佳 | |
| 18:00 | | | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE |
| :30 | 14:15~15:00 ローインパクト 坂本 直子 | 14:30~15:00★ ストレッチボール | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE |
| 19:00 | | | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE |
| :30 | 14:15~15:00 ローインパクト 坂本 直子 | 14:30~15:00★ ストレッチボール | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE |
| 20:00 | | | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE |
| :30 | 20:00~21:00 F1 大杉 みゆき | 20:00~20:45★ マットピラティス 田原 志乃 | 20:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 20:00~21:00 インターバルスイム 占部 | 20:00~21:00 ファイドゥ60 山内 恵 | 20:00~21:00 アクティブヨーガ 西山 | | 20:30~21:15 週別マスタースイム 河野 | 20:30~21:15 週別マスタースイム 河野 | 20:30~21:15 週別マスタースイム 河野 | | 20:30~21:00 | 20:30~21:00 | |
| 21:00 | | | | 21:30~22:05 HI&LOW 田原 志乃 | 21:15~22:00 アクティブヨーガ 大杉 みゆき | 21:15~22:00 アクティブヨーガ 大杉 みゆき | | 21:30~22:15 ファット バーニング 山内 恵 | 21:15~22:00★ ストレッチエアロ 森本 順子 | 21:15~22:00★ ストレッチエアロ 森本 順子 | | 22:05~22:20 ワンポイントスイム 河野 | 22:05~22:20 ワンポイントスイム 河野 | 22:05~22:20 ワンポイントスイム 河野 | | 22:30~23:50★ ステップ30 中村 由佳 | 22:30~23:50★ ステップ30 中村 由佳 | |
| :30 | 21:15~22:05 HI&LOW 田原 志乃 | 21:15~22:00 アクティブヨーガ 大杉 みゆき | | 22:05~22:20 浮きウキボール 古川 | 22:15~23:00 パワー4.5 中村 由佳 | 22:15~22:45 ショートエアロ 村上 真樹 | | 22:30~23:00★ ストレッチボール30 山内 恵 | 22:30~23:00★ ストレッチボール30 山内 恵 | 22:30~23:00★ ストレッチボール30 山内 恵 | | 22:05~22:20 ワンポイントスイム 河野 | 22:05~22:20 ワンポイントスイム 河野 | 22:05~22:20 ワンポイントスイム 河野 | | 22:30~23:50★ ステップ30 中村 由佳 | 22:30~23:50★ ステップ30 中村 由佳 | |
| 22:00 | | | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE |
| :30 | 22:15~23:00 ファイドゥ45 山田 聖 | | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE |
| 23:00 | | | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE | | 23:00~20:30 ジムプログラム | 20:00~20:50 HI&LOW 中村 由佳 | 20:00~20:50 HIPHOP R&B MOE |

