

# フィット松山スタジオプログラム

平成24年2月1日～

	月			火			水			木			金			土			日			
	フォレスト	シーズ	ジム	フォレスト	シーズ	ジム	フォレスト	シーズ	ジム	フォレスト	シーズ	ジム	フォレスト	シーズ	ジム	フォレスト	シーズ	ジム	フォレスト	シーズ	ジム	
9:00	3階スタジオ	4階スタジオ	3階	3階スタジオ	4階スタジオ	3階	3階スタジオ	4階スタジオ	3階	3階スタジオ	4階スタジオ	3階	3階スタジオ	4階スタジオ	3階	3階スタジオ	4階スタジオ	3階	3階スタジオ	4階スタジオ	3階	9:00
9:30																						9:30
10:00	9:30~10:00 ストレッチボール			9:30~9:50 ストレッチ20			9:30~10:15 ローインバクト	9:30~10:30 ピラティス		9:30~10:15 ストレッチエアロ45	9:30~10:30 基本のヨガ		9:30~9:50 ストレッチ20									10:00
	正生			短野景			岡本			10:00~10:30 パートナーストレッチ	志賀		短野景									
	10:15~11:00 ファイドウ4.5	10:15~11:15 タヒチアンダンス		10:00~11:00 ファット	10:15~11:05 リフレッシュ実功		10:30~11:45 バーニング	Chisato		10:30~11:00 パートナーストレッチ	納谷		10:00~10:45 ローインバクト	10:00~10:45 フラダンス								
	正生	Helmiri		ウォーキングサポート	石原		石原			10:45~11:45 パートナーストレッチ	高橋		10:00~10:45 ローインバクト	10:00~10:45 フラダンス								
11:00																						11:00
	11:20~12:05 ローインバクト	11:30~12:30 ヨガ		11:15~12:15 ピラティス	11:20~12:05 初心者ジャズ体操		11:30~11:45 自力整体	太極拳		11:30~11:45 *有料プログラム *予約制です	石原		11:00~11:45 ステップ4.5	11:00~11:30 ストレッチボール								
	正生	芝		栗田	セイジ		森岡泰	白石					堀口	和泉								
12:00																						12:00
13:00																						13:00
14:00	13:15~14:00 ラテンエアロ	13:15~14:00 ローインバクト		13:15~14:00 ローインバクト	13:35~14:05 ファイドウ30		13:15~14:00 ストレッチエアロ	13:15~14:00 ホディメクスストレッチ		13:15~14:00 ストレッチエアロ	13:15~13:45 ストレッチボール		13:15~14:00 プロボーション	13:15~14:00 太極拳								
	井上博	短野景		短野景	高橋		志賀	高橋		兵原	丹生谷		井上博	白石								
15:00	14:15~14:45 簡単ステップ30	14:15~14:45 キュッとおまかせ		14:20~14:50 サーキット30	14:15~15:05 リフレッシュ太極拳		14:15~15:05 Hi&Low	14:15~14:45 ミニボールEX		14:15~15:00 ウェーブストレッチ4.5	14:15~15:00 プロボーション		14:15~15:00 ストレッチエアロ									
	正生	和泉		高橋	盛貴晴佳		堀口	和泉		兵原	岸田		井上博									
16:00	15:00~16:15 自力整体			15:15~16:15 フラダンス			15:20~16:20 ヨガ			15:00~16:30 パートナーストレッチ	15:30~16:00 初級ピラティス		15:15~16:15 快気ヨーガ									
	丸山	トレーニングアカデミー		堀口	トレーニングアカデミー		芝			15:30~16:00 パートナーストレッチ	中田	トレーニングアカデミー	伸田	トレーニングアカデミー								
17:00																						
18:00																						
19:00																						
20:00																						
21:00																						
22:00																						
23:00																						

**★ ウェーブストレッチ ★**  
 ウェーブを使って行うストレッチのクラスです。  
 ウェーブの貸出の数に限りがございます。  
 レッスン10分前から先着15名様のお貸出となります。  
 フロントにて販売しております。是非お試しください！

変更箇所

# フィッタ松山プールプログラム

★初心 ★★初級 ★★★中級 ★★★★上級

○数字は、使用コースです。

2012年2月1日～

	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)
9:00							9:00～10:00 ①②⑥コースのみの利用
10:00	9:30～10:15 背泳ぎ・クロールマスター★★ 熊谷 ⑤コース	9:30～10:15 はじめて背泳ぎ・クロール★ 上野 ⑥コース	9:20～9:50 肩こり解消ウォーキング30 上野 ⑤⑥コース	9:20～9:50 ファットバーニングアクア30 石崎 ⑤⑥コース	9:30～9:50 かんたんアクア20 石崎 ⑤⑥コース	10:00～11:00 (スイミングスクールの為) ①～③コースのみの利用	10:00～11:00 (スイミングスクールの為) ①②コースのみの利用
	10:25～10:45 ファットバーニングアクア20 横山 ⑤⑥コース	10:25～10:45 シェイプアップアクア20 赤松 ⑤⑥コース	10:00～10:45 4種目マスター ★★★★ 横山・上野 ④⑤コース	10:00～10:45 はじめて平泳ぎ・バタフライ ★★ 上野 ⑤コース	10:00～10:45 スイムレッスン 上級B ★★★★ 上野・川崎④⑤コース		
11:00	11:00～11:45 4種目マスター ★★★★ 熊谷・上野 ④⑤コース	11:00～11:45 スイムレッスン 上級B ★★★★ 赤松・上野④⑤コース	11:00～12:00 ヘビースクール ①～④コースのみの利用	11:00～11:45 はじめて背泳ぎ・クロール★ 井上靖 ⑥コース	11:00～12:00 ヘビースクール ①～④コースのみの利用	11:00～12:00 ①②コースのみの利用	11:00～12:00 (スイミングスクールの為) ①～⑤コースのみの利用
	12:00～12:45 個人メドレー★★★★ 熊谷・横山 ④⑤コース	12:00～12:45 チャレンジ 上級A★★★★ 赤松 ④⑤コース	12:15～13:00 ※ ロングスイム 熊谷 ④⑤コース	12:00～12:45 チャレンジ 上級A★★★★ 横山 ④⑤コース			
13:00						13:00～14:00 ①～③コースのみの利用	13:00～16:00
14:00	13:30～14:00 シェイプアップウォーキング 川崎 ⑥コース		※ロングスイムは、(1～3月)3か月単位の、 参加者固定制(定員20名)のプログラムです。 2回目のレッスンでの固定となります。	13:30～14:15 ポイントスイム 井上靖 ⑤⑥コース	13:45～14:30 はじめて背泳ぎ 川崎 ⑤コース	14:00～16:00 ①②コースのみの利用	ファミリーデー ⑤⑥コース
	14:15～15:00 はじめて平泳ぎ 赤松 ⑤コース	14:45～15:30 平泳ぎマスター 上野 ⑤コース	14:40～15:10 かんたんウォーキング 山内 ⑥コース	14:30～15:15 はじめてクロール クロールマスター 山内 ⑥コース 赤尾 ⑤コース	14:40～15:10 肩こり解消ウォーキング 上野 ⑤⑥コース		
16:00	15:30～16:30 スイミングスクールの為 ①～④コースのみの利用						16:15～16:45 ジョギング 井上靖 ⑥コース
17:00	16:30～17:30 スイミングスクールの為 ①～②コースのみの利用						16:55～17:40 ポイントスイム 横山 ⑥コース
18:00	17:30～18:30 スイミングスクールの為 ①コース, アトラクションのみの利用 (但し、火・木は①②コース、アトラクション利用可)						18:00～19:00 ①②コースのみの利用
19:00	18:30～19:30 スイミングスクールの為 ①～②コースのみの利用						
20:00	19:30～20:00 ①②⑥コース のみの利用	19:30～20:00 ①②⑥コース のみの利用	19:40～20:10 ミットアクア 石崎 ⑥コース	19:30～20:00 ①②コース のみの利用	19:30～20:00 ①②⑥コース のみの利用	19:00～20:00 ①②④⑤コース のみの利用	19:15～20:15 ポイント&ステップ60 熊谷 ⑥コース
	20:00～21:00 ①②⑤コース のみの利用	20:00～21:00 ①②コース のみの利用	20:15～21:00 背泳ぎ・クロールマスター 石崎 ⑥コース	20:00～21:00 ①②⑤コース のみの利用	20:00～21:00 ①②⑥コース のみの利用		
21:00	21:10～21:40 はじめて平泳ぎ 石崎 ⑥コース	21:10～21:40 ジョギング 井上靖 ⑥コース	21:10～21:40 チャレンジ 井上靖 ⑥コース	21:10～21:40 平泳ぎマスター 赤松 ⑥コース	21:10～21:40 ダンベルEX 横山 ⑥コース		
	21:50～22:20 ミットアクア 石崎 ⑥コース	21:45～22:15 はじめてバタフライ 井上靖 ⑥コース	21:45～22:30 はじめて背泳ぎ・クロール 井上靖 ⑥コース	21:45～22:15 バタフライマスター 赤松 ⑥コース	21:45～22:30 ポイントスイム 横山 ⑥コース	◎スイミングスクール開始15分前に、6コース側から準備を 開始させていただきます。 ◎祝日プログラム及び、他のプログラム変更・講師変更は、 随時掲示板にてお知らせいたします。 ◎パドル、フィンの御利用は、ご遠慮ください。	
23:00							