

# フィットナタリースタジオ・プールプログラム

平成24年2月1日～

	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	9:25~10:10 ビギナー45 浜中												9:15~9:45 ちびボール エクササイズ30 藤中(定)																	
10:00			9:30~10:00 機能改善アクア 山本洋	9:30~10:00 ゆったりクラス 山本洋(定)		9:30~10:00 かんたんアクア 片山	9:30~10:00 ビギナー30 大杉		9:30~10:00 かんたんアクア 林田			9:20~9:50 ウォーキング 朝倉	9:30~10:00 ステップ30 堀谷	9:55~10:25 はじめて背泳ぎ 朝倉	10:00~11:00 ファット バーニング 藤中	10:00~11:00 太極拳 堀内	10:15~10:45 はじめてスイム 松本	10:15~11:00 ローインパクト 岡野												
10:30	10:20~10:50 ストレッチボール 岩波(定)	10:10~11:00 ジャズヒップ 宮迫	10:10~10:40 はじめてバタフライ 10:50~11:35 ポイントスイム	10:15~11:00 ローインパクト 豊島		10:10~10:55 はじめて平泳ぎ 稲村	10:15~11:05 バレトン50 林田	10:15~10:45 青竹	10:10~10:55 ハードボイルド 井上幸	10:25~11:25 ハイインパクト 60 堀谷	10:20~11:05 ビギナー45 浜中	10:35~11:05 ミットアクア 山本洋	11:00~11:00 ファット バーニング 藤中	10:00~11:00 太極拳 堀内	10:15~10:45 エンジョイアクア 中田	10:15~11:00 ローインパクト 岡野				10:30~11:20 らくらくヨガ 正木	10:30~11:20 子供スイミング スクール開講のため コース利用制限 があります									
11:00	11:05~12:05 HYPER LOW 藤中	11:15~12:00 ファイトウ45 岩波	松本	11:15~12:05 マットピラティス 豊島	11:10~11:55 ステップ45 浜中	11:05~11:35 ウォーキング 近森	11:15~12:15 フラダンス (4週目休講) 春口	11:15~12:00 マッスル FIGHT 大本	11:10~11:55 ペビースイミング スクール開講のため 1~5コース のみ利用可能	11:15~12:00 マッスル 1~5コース のみ利用可能		11:10~11:55 DANCEエアロ 伊達			11:15~12:05 スクール開講のため 1~5コース のみ利用可能	11:15~12:05 Hi&Low 堀谷				11:30~12:15 ビギナー45 正木	11:30~12:15 子供スイミング スクール開講のため コース利用制限 があります									
12:00																														
12:30	12:15~13:05 ソフトヨガ 浜中																													
13:00																														
13:30	13:15~14:00 ローインパクト 堀谷		子供スイミング スクール開講のため コース利用制限 があります	13:15~14:00 プロボーション 林田		子供スイミング スクール開講のため コース利用制限 があります	13:15~13:45 プロボーション 森本		子供スイミング スクール開講のため コース利用制限 があります	13:15~14:00 ビギナー45 坂本		子供スイミング スクール開講のため コース利用制限 があります	13:15~13:45 ショートエアロ 稲垣	13:15~13:45 ビギナー30 岡野	14:00~14:15 スクール開講のため コース利用制限 があります	13:00~13:30 ビギナー30 岩波				13:15~14:00 プロボーション 稲垣	13:15~14:00 スクール開講のため コース利用制限 があります									
14:00																														
14:30	14:15~15:00 ステップ45 堀谷	14:15~14:45 ストレッチボール 岩波(定)	14:15~14:45 ヌードルウォーキング 清家	14:15~15:15 ピラティス 林田		14:15~15:00 はじめてクロール 稲村	14:00~15:00 ファット バーニング 森本	14:00~14:45 ファイトウ45 岩波	14:15~14:45 かんたんアクア 伊達	14:15~15:00 プロボーション 田邊	14:15~14:45 キュッとシリーズ 清家	14:15~14:45 スクール開講のため コース利用制限 があります	14:00~14:50 アクティブヨガ 岡野	14:00~14:50 ナチュレ15 稲垣	14:15~15:00 ポイントスイム 松本	13:45~14:45 ファイトウ 60 清家				14:15~15:00 マッスル FIGHT 稲垣	14:15~15:00 スクール開講のため コース利用制限 があります									
15:00																														
15:30	15:15~16:15 太極拳 堀内																													
16:00																														
16:30																														
17:00																														
17:30																														
18:00																														
18:30																														
19:00	19:00~19:45 ステップ& ストレッチ 岡野			19:00~20:00 ファット バーニング 堀谷		19:30~20:00 腰痛・膝痛予防 ウォーキング 岩波	19:00~19:45 ローインパクト 正木	19:00~19:45 ファイトウ45 清家		19:00~19:45 BODYSHAPE 藤中	19:00~19:45 ビギナー45 大本		19:00~19:45 ローインパクト 神田	19:00~19:45 マッスル FIGHT 岩波	19:00~19:45 ファット バーニング 堀谷	19:00~19:30 かんたんアクア 山本洋				18:45~19:45 ローインパクト 山本智	17:00~18:00 ハイインパクト 60 山本智									
20:00																														
20:30	20:10~21:00 ミドルロー 神田	20:10~21:00 アクティブヨガ 岡野	20:15~21:00 ハードボイルド 木田	20:15~21:00 ステップ45 堀谷	20:15~21:00 ローインパクト 大杉	20:15~20:45 かんたんアクア 大本	20:00~20:50 バレトン50 (3週目休講) 林田	20:00~20:50 らくらくヨガ 正木	20:30~21:15 スキルアップ 松本	20:00~21:00 F1 藤中	20:00~20:50 マットピラティス 百々	20:00~20:45 ミットアクア 山本洋	20:00~20:50 マットピラティス 正木		20:30~21:00 中級クロール 朝倉	20:00~20:50 アクティブヨガ 山本洋														
21:00																														
21:30	21:15~22:15 ファット バーニング 藤中	21:30~22:00 ビギナー30 神田	21:15~22:00 ポイントスイム 木田	21:15~22:05 マッスルFIGHT30 大本	21:15~22:05 ソフトヨガ 大杉	21:15~22:00 背クロナタ平 基礎クラス 松本	21:15~22:00 ローインパクト 稲垣	21:15~22:05 ベーシック HIP HOP 三浦	21:30~22:00 ミットアクア 山本洋	21:15~22:15 ステップ45 百々	21:15~21:45 ウォーク&ラン 清家	21:15~22:00 エアロビック ファイター 正木	21:15~22:05 パワーヨガ 神田	21:15~21:45 はじめて 背クロナタ平 朝倉																
22:00																														
22:30																														
23:00																														

※祝日は特別プログラムとなります。  
(館内掲示にてお知らせいたします)  
※講師の都合等によりプログラム・講師の  
変更がある場合には館内掲示にてお知ら  
せいたします。  
※営業時間のお知らせ  
月～金曜日 9:00～23:30  
土・日・祝祭日 9:00～22:00  
※休館日のお知らせ

## 会員の皆様へ 大切なお知らせ...

※プログラムに(定)と書いてあるクラスは、定員制のクラスとなっております。レッスン開始30分前になりましたら、4階ジムカウンターにて予約プレート配布いたします。参加希望の会員様は、そちらのプレートをお取り下さい。プレートは必ず、お一人様一枚限りでお願いいたします。プレートを持っていない場合、入場をお断りさせていただきます。皆様のご理解とご協力の程、宜しくお願いいたします。