

# フジスポーツクラブフィットタ新居浜 1月7日(土) ~ プログラム

月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 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	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			
	10:30~10:55 ツール・ド・フィットタ25 (永市)			15:45~16:10 ツール・ド・フィットタ25 (永市)			18:30~18:55 ツール・ド・フィットタ25 (朝田)			19:30~19:55 ツール・ド・フィットタ25 (朝田)			19:30~19:55 ツール・ド・フィットタ25 (藤村)			16:15~16:40 ツール・ド・フィットタ25 (玉ノ井)			18:15~18:40 ツール・ド・フィットタ25 (林)		
9:00	※ジムで行うグループエクササイズです バイクを使って脂肪燃焼・スタミナアップを目的に行います			※ジムで行うグループエクササイズです バイクを使って脂肪燃焼・スタミナアップを目的に行います			※ジムで行うグループエクササイズです バイクを使って脂肪燃焼・スタミナアップを目的に行います			※ジムで行うグループエクササイズです バイクを使って脂肪燃焼・スタミナアップを目的に行います			※ジムで行うグループエクササイズです バイクを使って脂肪燃焼・スタミナアップを目的に行います			※ジムで行うグループエクササイズです バイクを使って脂肪燃焼・スタミナアップを目的に行います			※ジムで行うグループエクササイズです バイクを使って脂肪燃焼・スタミナアップを目的に行います		
10:00	9:45~10:15 ピギナー30 伊藤	9:45~10:15 ストレッチポール30 永市	9:45~10:15 ウォーキング60 清家	9:45~10:30 ローインパクト45 佐藤	9:45~10:30 ハワイアン フラ45 花河	9:45~10:15 はじめてクロール60 西坂	10:15~11:15 オリジナルMAX60 佐藤	9:45~10:30 ハワイアンフラ入門45 花河	9:45~10:15 アクアピクス60 天川谷	9:45~10:30 ストレッチエアロ45 伊藤	9:45~10:30 ピラティス45 佐伯	9:45~10:15 背泳ぎマスター60 西坂	9:45~10:15 ストレッチ&フットワーク30 花河	10:20~11:20 ミットウォーキング60 西坂	9:45~10:15 ミットウォーキング60 西坂	9:00~12:00 (スイミングスクールの為) ①・②コースのみの利用			10:00~11:00 空手 *キッズスクール		
11:00	10:30~11:00 ステップ30 佐伯	ボール体操15※ 伊藤	10:30~11:00 はじめてプール60 清家	10:45~11:30 ステップ45 佐藤	10:45~11:15 ピギナー30 藤村	11:00~12:00 (ペビースイミングの為) ①~③コースのみの利用		10:45~11:15 キュッと&ストレッチ30 永市	10:30~11:00 はじめて背泳ぎ60 竹原	10:45~11:30 ピギナー45 佐伯	10:45~11:15 ポールストレッチ30 伊藤	10:45~11:30 ハードボイルド60 清家	10:30~11:15 プロボーション45 渡邊	太極拳60 藤田	11:00~12:00 (ペビースイミングの為) ①~③コースのみの利用	10:00~13:00 体操教室 *キッズスクール	10:15~11:00 ローインパクト45 佐藤	11:15~11:45 青竹30 佐藤	10:00~12:00 (スイミングスクールの為) ①~⑤コースのみの利用		
12:00	11:15~12:00 プロボーション45 佐伯	10:50~11:20 ボール体操30 伊藤	11:15~12:00 チャレンジ50 西坂	11:45~12:30 ナチュラルヨガ60 花河	11:45~12:30 パワーカーディオ45 林		11:30~12:15 ローインパクト45 石原	11:30~12:15 バレエストレッチ45 永市	11:15~11:45 パタフライマスター60 竹原	11:45~12:30 ファットバーニング60 佐伯	11:45~12:45 ZUMBA GOLD60 浦口	11:45~12:15 クロールマスター60 西坂	11:30~12:30 アクティブ ヨガ60 花河	11:30~12:15 ローインパクト45 渡邊	12:15~12:45 はじめて平泳ぎ60 西坂	12:00~13:00 体操教室 *キッズスクール		11:30~12:15 ローインパクト45 角倉			
13:00			12:15~12:45 ミットアクア60 天川谷			12:15~12:45 はじめて平泳ぎ60 西坂										12:15~12:45 はじめて平泳ぎ60 西坂					
14:00	13:15~14:15 ソフトヨガ60 有森	13:15~14:15 コアMIX60 Chiee	13:00~14:00 (スイミングスクールの為) ①~⑤コースのみの利用	13:15~14:15 太極拳60 浦口	13:15~14:00 ハワイアンフラ入門45 花河	13:00~14:00 (スイミングスクールの為) ①~⑤コースのみの利用	13:15~14:00 ローインパクト45 佐伯	13:15~14:00 ボディメイク ストレッチ45 石原	13:00~14:00 (スイミングスクールの為) ①~⑤コースのみの利用	13:15~14:00 ステップ45 浦口	13:15~13:45 ピギナー30 村上	13:00~14:00 (スイミングスクールの為) ①~⑤コースのみの利用	13:15~13:45 ステップ30 佐伯	13:15~13:45 ラディカルパワー30 松本	13:00~14:00 (スイミングスクールの為) ①~⑤コースのみの利用	13:00~14:00 (スイミングスクールの為) ①~⑤コースのみの利用	13:00~14:00 (スイミングスクールの為) ①~⑤コースのみの利用	13:00~14:00 マットピラティス60 佐伯	13:00~14:00 (スイミングスクールの為) ①~⑤コースのみの利用	13:00~16:00 (スイミングスクールの為) ①~⑤コースのみの利用	
15:00	14:30~15:15 ローインパクト45 佐藤	14:30~15:00 ストレッチポール30 永市	14:30~15:00 はじめてプール60 西坂	14:30~15:15 ファイター45 林	14:30~15:30 バレエ60 永市	14:00~14:30 はじめて背泳ぎ60 寺尾	14:15~15:00 プロボーション45 石原	14:15~15:00 つばパー& ストレッチ45 永市	14:30~15:00 ウォーキング60 清家	14:15~15:15 パワーヨガ60 村上	14:00~16:00 新居浜市 特定保健指導	14:15~15:00 ポイントスイム60 伊藤(由)	14:00~14:45 プロボーション45 浦口	14:00~14:30 ストレッチ30 永市	14:00~14:30 クロールマスター60 伊藤由	14:15~14:45 ピギナー30 佐伯	14:00~15:00 (スイミングスクールの為) ①~③コースのみの利用	14:00~15:00 ファットバーニング60 角倉	14:15~14:45 ピギナー30 佐伯	13:00~16:00 (スイミングスクールの為) ①~⑤コースのみの利用	
16:00		15:15~15:30 キュッとお腹 藤村						15:15~15:45 ルーシーダットン30 石原						15:00~16:00 マットピラティス60 佐伯	15:00~16:00 天川谷	15:00~16:00 HYPER LOW60 佐伯	15:00~16:00 (スイミングスクールの為) ①・②コースのみの利用	15:15~16:00 ラディカルパワー45 林	15:15~15:45 ピギナー30 玉ノ井・清家	15:00~16:00 フィットカップ練習 プログラム60※ 竹原	
17:00			15:30~17:30 (スイミングスクールの為) ①~④コースのみの利用			15:30~17:30 (スイミングスクールの為) ①~④コースのみの利用	15:30~18:30 体操教室 *キッズスクール					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				15:30~17:30 (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 ダンベルアクア60 松本		16:15~16:45 ダンベルアクア60 竹原	
18:00	16:30~19:30 新体操 *キッズスクール		17:30~18:30 (スイミングスクールの為) 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) ①・②コースのみの利用				16:30~20:00 (スイミングスクールの為) ①~②のみの利用	16:30~19:30 新体操 *キッズスクール	17:30~18:30 (スイミングスクールの為) 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) ①・②コースのみの利用		17:30~18:00 ストレッチボール30 玉ノ井		17:00~17:45 ポイントスイム60 寺井	
19:00			18:30~20:00 (スイミングスクールの為) ①~④コースのみの利用			18:30~19:30 (スイミングスクールの為) ①~④コースのみの利用						18:30~20:00 (スイミングスクールの為) ①~④コースのみの利用				17:30~19:30 新体操 *キッズスクール	18:00~18:45 プロボーション45 角倉	18:15~18:45 ピギナー30 中田		※フィットカップ練習は、 1/8のみの開講です。	
20:00	19:45~20:15 ピギナー30 藤村			19:30~20:00 ストレッチボール30 朝田														19:00~19:30 はじめてクロール60 竹原		19:00~19:45 マッスル45 角倉	
21:00	20:30~21:00 マッスル30 藤村	20:00~21:00 アクティブ ヨガ60 花河	20:30~21:00 はじめて平泳ぎ60 伊藤由				20:00~21:00 F160 渡邊	20:00~20:45 マッスル45 玉ノ井								20:15~21:00 ファイター45 玉ノ井・林	20:15~21:00 ステップ45 佐藤	20:15~21:00 ストレッチエアロ45 玉ノ井	20:15~21:00 ハードボイルド60 伊藤由	19:45~20:15 クロールマスター60 竹原	20:15~21:00 オリジナルエアロ45 (中級) 中田
22:00	21:15~22:00 プロボーション45 角倉	21:15~22:15 THE!ダンス★60 YURIKA	21:15~21:45 タンベルアクア60 竹原	21:15~22:00 ローインパクト45 角倉	21:15~22:15 ナチュラルヨガ60 花河		21:15~22:00 ファイター45 玉ノ井	21:15~21:45 ストレッチ30 朝田	21:15~21:45 アクアピクス60 清家	21:15~22:15 パワーカーディオ60 林	21:15~21:45 ピギナー30 玉ノ井	21:30~22:00 パタフライマスター60 寺尾	21:15~22:00 プロボーション45 渡邊	21:15~21:45 ストレッチボール30 藤村	21:15~21:45 ウォーキング60 寺尾	22:00~22:30 はじめてクロール60 寺尾		19:00~19:30 はじめてクロール60 竹原	19:00~20:00 ウェア&ストレッチ60 中田	※リングはフロントにて 販売しております。	
23:00	22:15~22:45 つばパー30 藤村		22:00~22:30 はじめてパタフライ60 竹原	22:15~22:45 ストレッチボール30 角倉				22:15~22:30 キュッとお腹15 玉ノ井	22:00~22:30 クロールマスター60 寺尾	22:00~22:30 ステップ30 玉ノ井			22:15~22:45 ファイター30 玉ノ井								

**プログラム変更を  
メールでお知らせ♪**  
 右記のバーコードを撮影し  
 記載されたURLに接続し  
 会員情報を入力して下さい



[fitta535001@once.88island.jp](mailto:fitta535001@once.88island.jp)