

2012年

2月～

フィットタ坂

スタジオプログラム

| | (月) | | (火) | | (水) | | (木) | | (金) | | (土) | | (日) | |
|-------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|---|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ1 | スタジオ2 |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| :30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 9:30～10:15 ローインパクト 豊島 | 9:45～10:15 青竹 | 9:30～10:00 ビギナー 塩谷 | 9:30～10:00 ルーシーダットン 堀 | 9:30～10:15 マットサイエンス 馬上 | | 9:30～10:00 ストレッチボール 堀 | 9:30～10:15 ローインパクト 仁井 | 9:30～10:20 Hi&Low 林 | 9:30～10:15 マットピラティス 堀 | | | キッズピクス (学童) | キッズ体操教室 (学童) |
| :30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | 10:30～11:30 ファットバーニング 豊島 | 10:30～11:20 気軽にラテン 羽原 | 10:15～11:00 プロボーション 塩谷 | 10:15～11:15 太極拳 大前 | 10:30～11:20 ハイインパクト 岡野 | 10:30～11:15 ストレッチエアロ 橋本 | 10:15～11:15 自力整体 河原・宇都宮 | 10:30～11:20 ZUMBA 仁井 | 10:30～11:00 ステップ 神谷 | 10:30～11:30 健康フラダンス ※毎月最終週は 休講となります 金子・日下 | 10:00～10:45 ローインパクト 馬上 | | キッズピクス (幼児) | キッズ体操教室 (幼児) |
| :30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | 11:40～12:25 らく楽ストレッチ 羽原 | | 11:20～12:20 パワーヨガ 鍋岡 | | 11:30～12:15 BODY SHAPE 岡野 | | 11:30～12:15 ファイドウ45 神谷 | | 11:15～12:00 パワーカーディオ45 神谷 | | | | キッズ体操教室 (学童) | キッズ体操教室 (幼児) |
| :30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| :30 | 13:15～14:00 プロボーション 中村幸 | 13:15～14:00 マットピラティス 堀 | 13:15～14:00 ローインパクト 大杉 | 13:15～14:05 アクティブヨーガ 堀 | 13:15～14:00 パワーカーディオ45 橋本 | 13:15～14:00 ストレッチエアロ 正木 | 13:15～14:15 ピラティス 竹広 | 13:15～13:45 ビギナー 林 | 13:15～13:45 骨盤体操 神谷 | 13:15～13:45 青竹 堀 | 13:15～13:45 ファイドウ30 橋本 | | 13:00～13:50 アクティブヨーガ 中村幸 | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| :30 | 14:15～15:05 アクティブヨーガ 中村幸 | 14:15～15:00 ストレッチエアロ 渡部 | 14:15～15:15 ファットバーニング 大杉 | 14:30～15:00 キュットと腕 キュットとおなか 堀 | 14:15～15:05 ラテンエアロ 仁井 | 14:15～15:00 ヨガ 正木 | 14:30～15:15 プロボーション 林 | 14:20～15:20 HIP HOP 三浦 | 14:00～14:45 ローインパクト 水津 | 14:00～15:00 太極拳 佛園 | 14:00～15:00 ファットバーニング 中村真 | 14:15～14:45 ストレッチボール 神谷 | 14:05～14:50 ローインパクト 中村幸 | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| :30 | 15:15～15:45 ステップ 神谷 | 15:15～16:00 ファイドウ45 渡部 | | 15:15～15:45 ストレッチボール 堀 | | 15:15～15:45 青竹 堀 | 15:30～16:00 ルーシーダットン 堀 | | 15:00～15:50 Hi&Low 神谷 | | 15:15～16:15 パワーカーディオ60 橋本 | 15:15～16:15 ヨガ 荒川 | 15:00～15:30 キュットとおまかせ 橋本 | 15:45～16:45 ファイドウ60 橋本 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| :30 | キッズ体操教室 (幼児) | | キッズ体操教室 (幼児) | | キッズ体操教室 (幼児) | キッズ空手教室 | | キッズピクス (幼児) | キッズ体操教室 (幼児) | キッズ空手教室 | | | 17:00～18:00 F1 塩谷 | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| :30 | キッズ体操教室 (学童) | | キッズ体操教室 (学童) | | キッズ体操教室 (学童) | キッズ空手教室 | | キッズピクス (学童) | キッズ体操教室 (学童) | キッズ空手教室 | | | 17:20～17:50 ビギナー 渡部 | 17:15～18:45 ベーシック エアロビック 神谷 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| :30 | | | キッズ体操教室 (学童) | | | | | | | | | | 18:00～18:45 マットピラティス 岩永 | 18:15～18:45 ストレッチボール 橋本 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| :30 | 19:00～19:45 ルーシーダットン 堀 | | | 19:15～20:00 ストレッチエアロ 上村 | 19:15～19:45 ビギナー 渡部 | | 19:00～19:50 アクティブヨーガ 鍋岡 | | 19:00～19:45 ローインパクト 友兼 | 19:00～19:45 マットピラティス 百々 | 19:00～19:45 プロボーション 岩永 | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| :30 | 20:00～20:45 ストレッチエアロ 神谷 | | 20:00～21:00 ファイドウ60 神谷 | 20:10～20:55 マットピラティス 上村 | 20:00～20:45 プロボーション 中村真 | 20:00～20:30 ストレッチボール 堀 | 20:05～20:50 パワーカーディオ45 橋本 | 20:00～20:50 ハイインパクト 塩谷 | 20:00～20:50 ヒーリングヨガ 百々 | 20:00～21:00 HIP HOP wakko | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| :30 | 21:15～22:15 パワー 神谷 | 21:15～22:00 ローインパクト 常本 | 21:15～22:05 Hi&Low 豊島 | 21:15～22:05 アクティブヨーガ 鍋岡 | 21:15～21:45 ステップ 渡部 | 21:15～22:15 スキルアップ 中村真 | 21:15～22:05 Hi&Low 岩永 | 21:15～22:00 ストレッチエアロ 塩谷 | 21:15～22:15 ファットバーニング 百々 | 21:15～21:45 キュットとおまかせ 渡部 | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| :30 | | | 22:15～22:45 ビギナー 水津 | | 22:00～22:45 ファイドウ45 渡部 | | 22:15～22:45 ミニファイター 橋本 | | | 22:00～22:30 ファイドウ30 渡部 | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | |

※プログラム、講師を変更する場合がございます。
変更は掲示板、メール配信でお知らせいたします。
※祝日は特別プログラムとなります。

2012年 2月～

フィットタ坂 プール プログラム

| | 月(MON) | 火(TUE) | 水(WED) | 木(THU) | 金(FRI) | 土(SAT) | 日(SUN) |
|-------|---|---|---|---|---|--|---|
| 9:00 | | | | | | | 9:00～10:30 キッズスイミングスクールの為 ①～③コースのみの利用 |
| 10:00 | 9:45～10:15 ウォーキング(渡部) | 9:30～10:00 かんたんアクア(福永) | 9:30～10:00 マスタースイム(箕岡) | | 9:30～10:00 はじめてクロール(木下) | | |
| 11:00 | 10:30～11:00 はじめてバタフライ・平泳ぎ(村實) | 10:15～10:45 はじめて背泳ぎ(橋本) | 10:15～10:45 アクアファイター(箕岡) | 10:00～10:30 かんたんアクア(神谷) | 10:15～10:45 アクアズンバ(Chami) | 10:00～11:00 キッズスイミングスクールの為 ①②コースのみの利用 | |
| 12:00 | 11:15～12:00 ステップアップ(村實) | 11:00～11:30 初心者(橋本) | 11:00～12:00 ベビースクールの為 ①～④コースのみの利用 | 10:45～11:15 クロール・背泳ぎレッスン(村實) | 11:00～12:00 ベビースクールの為 ①～④コースのみの利用 | 11:00～12:00 キッズスイミングスクールの為 ①②コースのみの利用 | 11:00～11:30 週替わりスイム(箕岡) |
| 13:00 | | | | | | | |
| 14:00 | 13:30～14:30 キッズスイミングスクールの為 ①～④コースのみの 利用となります | 13:30～14:30 キッズスイミングスクールの為 ①～④コースのみの 利用となります | 13:30～14:30 キッズスイミングスクールの為 ①～④コースのみの 利用となります | 13:30～14:30 キッズスイミングスクールの為 ①～④コースのみの 利用となります | 13:30～14:30 キッズスイミングスクールの為 ①～④コースのみの 利用となります | 13:00～14:00 キッズスイミングスクールの為 ①～④コースのみの利用 | 13:30～16:30 キッズスイミングスクールの為 ①～③コースのみの 利用となります |
| 15:00 | 14:45～15:15 ウォーク&ラン(村實) | 14:45～15:15 ポイントスイム(木下) | 14:45～15:15 ウォーキング(箕岡) | 14:45～15:15 クロールレッスン(神谷) | 14:45～15:15 ウキウキボール(中尾) | | |
| 16:00 | 15:30～16:30 キッズスイミングスクールの為 ①～④コースのみの利用 | | | | | 14:00～18:30 キッズスイミングスクールの為 ①②コースのみの 利用となります | |
| 17:00 | 16:30～17:30 キッズスイミングスクールの為 ①②コースのみの利用 | | | | | | 16:40～17:00 水楽遊(渡部) |
| 18:00 | 17:30～18:30 キッズスイミングスクールの為 ①②コースのみの利用 | | | | | | 17:15～17:45 はじめてクロール(渡部) |
| 19:00 | 18:30～19:30 キッズスイミングスクールの為 ①②コースのみの利用(月・木) | | | | | | |
| 20:00 | 18:30～20:00 キッズスイミングスクールの為 ①②コースのみの利用(火・水・金) | | | | | 19:15～19:45 かんたんアクア(神谷) | |
| 21:00 | 20:30～21:00 ウキウキボール(中尾) | 20:15～21:00 ハードボイルド(中尾) | 20:30～21:00 はじめてバタフライ・平泳ぎ(村實) | 20:30～21:00 クロール・背泳ぎレッスン(箕岡) | 20:30～21:00 はじめてクロール(中尾) | | |
| 22:00 | 21:30～22:00 はじめて背泳ぎ(中尾) | 21:15～21:45 アクアファイター(箕岡) | 21:30～22:00 ポイントスイム(中尾) | 21:15～21:45 ウォーク&ラン(水津) | 21:30～22:00 かんたんアクア(村實) | | |
| 23:00 | | | | 22:00～22:30 はじめてクロール(箕岡) | | | |