

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ
			9:45~10:45 自力整体 栗田 洋										
10:00~11:00 ヨガ 柳尾		10:00~10:45 ストレッチエアロ 西原		10:00~10:45 ローインパクト 河野		10:00~11:00 ピラティス 上森		10:00~10:45 ローインパクト 田頭		10:30~11:30 ウェーブストレッチ 兵頭		10:15~11:00 ローインパクト 上森	
	10:30~11:00 ビギナー3.0 西岡												10:30~11:30 ヨガ 杉山
11:00~12:00 ローインパクト 西岡	11:15~12:00 ボールピラティス 山本	11:00~12:00 ファットバーニング 西原	11:00~11:45 青竹& ボールEX 山本	11:00~12:00 HYPER LOW 田頭	11:00~11:45 健康体操 兵頭	11:15~12:15 リフレッシュ気功 岡	11:15~12:00 ローインパクト 山本	11:00~11:45 プロボーション 松尾				キッズピクス	
13:15~14:00 ファイドウ45 山口	13:30~14:00 ストレッチ3.0 山本	13:15~14:00 ビギナー45 井上	13:30~14:00 キューツシリーズ 水本	13:15~14:05 フラダンス 大石	13:30~14:00 とんでけ腰痛 兵頭	13:15~14:00 ダンスエアロ 井上	13:15~14:15 真美フレッシュ体操 新矢	13:15~14:00 健康体操 兵頭					
14:15~15:00 ローインパクト 栗田	14:15~15:00 ボールピラティス 山口	14:15~15:00 プロボーション 岸田	14:15~14:45 リズム体操 井上	14:15~15:00 ローインパクト 兵頭		14:15~15:00 ボディシェイプ 井上	14:30~15:30 自力整体 栗田 洋	14:15~15:00 ステップ4.5 兵頭	14:15~15:00 アロママッチボール 水本			14:00~14:45 ビギナーステップ 山口	14:00~15:00 ファイドウ60 山口
													14:30~15:00 ゴルフアカデミー 山本
15:15~16:15 ヨガ 栗田	15:15~15:45 青竹 山本	15:15~16:15 ピラティス 中田	15:15~15:45 ストレッチボール 山本	15:15~16:15 ヨガ 杉山	15:15~16:00 パワーカーディオ4.5 山口	15:15~16:00 ビギナーステップ 山口		15:15~16:15 ファットバーニング 河野				15:00~15:50 オリジナルMAX 岸田	15:15~16:00 パワーカーディオ4.5 山口
	体操教室		体操教室		体操教室		体操教室		体操教室				15:15~16:00 コアトレーニング 山本
	体操教室		体操教室		体操教室		体操教室		体操教室				16:15~16:45 ストレッチボール 山口
空手	体操教室		体操教室		体操教室		体操教室		体操教室				17:00~17:45 ローインパクト 山本
19:15~20:00 ローマスター 上見		19:15~20:00 ステップ4.5 岸田	19:00~20:00 自力整体 栗田 洋	19:30~20:30 ウェーブストレッチ 中田		19:30~20:15 プロボーション 上森	19:15~20:15 ヨガ 岩田	19:15~20:00 ローインパクト 中田		20:15~20:45 グループエクササイズ シムプログラム 山本		18:30~19:15 プロボーション 山口	19:00~20:00 ファットバーニング 上見
20:10~21:00 Hi&Low 石原	20:15~21:00 パワーカーディオ4.5 山口	20:15~21:00 プロボーション 岸田	20:15~20:45 キューツシリーズ 中田	20:45~21:15 ビギナーステップ 中田	20:30~21:15 ファイドウ45 山口	20:30~21:15 ステップ4.5 岸田	20:30~21:15 ローインパクト 山口	20:15~21:00 ステップ4.5 中田				17:30~18:15 ファイドウ4.5 山口	
21:15~22:00 ファイドウ45 山口	21:15~22:15 フリースタイルダンス 石原	21:15~22:15 ピラティス 中田	21:15~22:00 アロママッチボール 水本	21:30~22:20 ローインパクト5.0 上見	21:30~22:15 マッスルFIGHT 山口	21:30~22:15 ローマスター 岸田	21:30~22:30 ベーシックHIPHOP 星加	21:15~22:15 ヨガ 小倉	21:15~21:45 コアトレーニング 山本				

スタジオが空いている時間はスタジオ開放しておりますので、お気軽にスタッフまで声をお掛け下さい！

# フィットタ重信 プールレッスンスケジュール 2011・12～

月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	プール	サザンプール	プール	サザンプール	プール	サザンプール	プール	サザンプール	プール	サザンプール	プール	サザンプール
9:00												
9:30~10:00	ストレッチヨガ 西岡											
10:00	10:05~10:50 平泳ぎバタフライマスター⑤ 馬場	10:00~10:45 中級⑤ 日野 初めてクロール⑥ 小西	10:00~10:45 背泳ぎマスター⑤ 馬場 初めて平泳ぎ⑥ 日野		10:00~10:45 上級⑤ 松本 初めてバタフライ⑥ 日野	10:00~10:45 松本	10:00~10:20 かんたんアクア①②松本	10:25~10:55 クロールマスター⑤日野 初めてプール⑥ 馬場			10:00~12:00 ①~④コースのみの利用	
11:00	11:00~11:20 かんたんアクア①②羽田 11:30~12:00 初めて背泳ぎ⑥ 馬場	11:00~11:20 かんたんジョギング①② 馬場 11:30~12:00 スタート&ターン⑥日野	11:00~13:00 ①~④コースのみの利用		11:30~12:00 東温市レッスン⑤⑥ 松本	10月~2月 予定		11:00~13:00 ①~④コースのみの利用				
12:00	12:05~12:35 フィットタ競技会特別レッスン											
13:00	13:00~14:00 ①②歩く ①~⑤コースのみの利用	13:00~14:00 ①②歩く ①~⑤コースのみの利用	13:00~14:00 ①②歩く ①~⑤コースのみの利用		13:00~14:00 ①②歩く ①~⑤コースのみの利用		13:00~14:00 ①②歩く ①~⑤コースのみの利用		13:00~14:00 ①②歩く ①~⑤コースのみの利用		13:00~14:00 ①②歩く ①~⑤コースのみの利用	13:00~13:20 かんたんアクア①②松本
14:00	14:15~14:45 シェイプアップアクア①② 松本	14:15~14:30 ウォーキング 日野	14:05~14:35 初めてクロール⑥ 日野 14:40~15:10 初めて背泳ぎ⑤ 河野		14:15~15:00 ウィークリーマスター スイム⑤ 船橋		14:15~14:45 シェイプアップアクア①② 羽田		14:00~16:00 ①~③コースのみの利用		14:00~15:00 ①~④コースのみの利用	14:00~15:00 ①②歩く ③50m ④長距離
15:00		15:30~16:30 ①歩く ①~④コースのみの利用	15:30~16:30 ①歩く ①~④コースのみの利用		15:30~16:30 ①歩く ①~④コースのみの利用		15:00~15:15 ジョギング		15:30~16:30 ①歩く ①~④コースのみの利用		15:15~15:45 HOTストレッチ 松本	15:15~15:45 参加人数10名様まで。 レッスン15分前から 監視台にて受講受付します。
16:00	16:30~17:30 ①~③コースのみの利用	16:30~17:30 ①歩く ①~③コースのみの利用	16:30~17:30 ①~③コースのみの利用		16:30~17:30 ①歩く ①~③コースのみの利用		16:30~17:30 ①歩く ①~③コースのみの利用		16:30~17:30 ①歩く ①~③コースのみの利用		16:00~17:00 ①コースのみの利用	16:00~16:30 初めてクロール⑤ 河野
17:00	17:30~18:30 ①コースのみの利用	17:30~18:30 ①コースのみの利用	17:30~18:30 ①コースのみの利用		17:30~18:30 ①コースのみの利用		17:30~18:30 ①コースのみの利用		17:00~18:00 ①②コースのみの利用		17:00~18:00 ①25m ②50m	16:45~17:15 ミットアクア①② 松本
18:00	18:30~19:30 ①25・50m	18:30~19:30 ①25・50m	18:30~19:30 ①25・50m		18:30~19:30 ①25・50m		18:30~19:30 ①25・50m		18:00~19:30 ①~④コースのみの利用		18:00~19:30 ①歩く ②25m ③50m ④長距離	17:30~18:00 初めてバタフライ⑤船橋
19:00	19:30~20:00 ①歩く ②25m ③50m ④長距離	19:45~20:15 シェイプアップアクア①②羽田	19:30~20:00 ①~④コースのみの利用		19:30~20:00 ①~④コースのみの利用		19:30~20:00 ①歩く ②25m ③50m ④長距離					
20:00	20:15~21:00 ポイントスイム⑤ 松本	20:20~21:00 フィンスイム⑤ 永田	20:15~20:45 ミットアクア①② 河野		20:30~21:00 背泳ぎマスター⑤ 船橋		20:30~21:00 初めてバタフライ⑤ 浅井		19:45~20:45 ハードボイルド④ 船橋			
21:00	21:15~21:45 ファットバーニングアクア 松本	21:15~22:00 ウィークリー初めて スイム⑤ 羽田	21:15~22:00 ウィークリーマスター スイム⑤ 船橋		21:15~21:45 シェイプアップアクア①② 河野		21:15~22:00 チャレンジスイム⑤ 浅井		20:45~21:15 フィットタ競技会特別レッスン④			
22:00	21:50~22:20 フィンスイム⑤ 船橋				22:00~22:30 ストレッチ ウォーキング 船橋		22:10~22:30 ヌードル運動①② 浅井					
23:00												

プールサイドで行います。  
参加人数10名様まで。  
レッスン15分前から  
監視台にて受講受付します。

フィットタ競技会  
申込者対象レッスン

10月~2月  
予定

プールサイドで行います。  
参加人数10名様まで。  
レッスン15分前から  
監視台にて受講受付します。

フィットタ競技会  
申込者対象レッスン

フィットタ競技会  
申込者対象レッスン

★ プールサイドでのレッスンはTシャツ・ハーフパンツ着用、水分補給ができるよう飲み物・汗拭きタオルを用意してください。  
★ 前の方と十分な距離をとり、右側遊泳をお願いいたします。  
★ 一所に固まってるの会話や、長時間のご休憩は泳がれてる方の妨げになりますので、プールから出てお願いします。

**プール利用時間 平日 9:00~23:10 土・日・祝日 9:00~21:40**