フィッタ エミフルMASAKIプログラム

月

スタジオ1	スタジオ2	プール
		9:30～10:00 はじめてﾌﾟｰﾙ① 池北
9:30～10:00 ビギナー		
西原		10:15～10:45 かんたんWK①② 池北
10:15～11:00 ローインパクト	10:10～11:00 気功	
西原	盛實鈴	11:00～11:30 はじめて背泳① はじめてｸﾛｰﾙ②
11:15～12:15 かんたんヨガ	11:15～11:45 パワー３０	池北・若松
田淵	白石	
13:15～14:15 太極拳	13:30～14:15 ローインパクト	スイミング スクール
寥	中里	14:15～14:45 はじめてﾌﾟｰﾙ①
14:30～15:00 ファイトドゥ30	14:30～15:30 社交ダンス	篠崎
白石		
15:15～15:45 ストレッチポール	浪下	
正生		
キッズ エアロビクス （幼児）		スイミング スクール
キッズ エアロビクス （学童）		
19:15～20:05 ﾊｲｲﾝﾊﾟｸﾄ50	19:30～20:00 ビギナー	19:30～20:00 はじめて平泳①
栗田	中里	大山
20:15～21:00 ローインパクト	20:15～21:00 ボール ピラティス	20:15～21:00 ステップアップ スイム①
入船	中里	大塚
21:15～22:00 プロポーション	21:30～22:00 ナチュトレ３０	21:30～22:00 ﾌｧｯﾄﾊﾞｰﾆﾝｸﾞ ｱｸｱ①②
正生	林	西田
22:15～22:45 ストレッチポール		
林		

火

スタジオ1	スタジオ2	プール
9:30～10:30 太極拳		10:00～10:45 バタフライ① 平泳マスター② 亀岡・若松
寥	10:10～10:45 キュッと二の腕 キュッとお腹	
10:45～11:30 プロポーション	中里	11:00～11:30 はじめて背泳① はじめてｸﾛｰﾙ②
上森	11:00～11:30 青竹	亀岡・若松
11:45～12:15 ストレッチポール	中里	
中里	13:15～14:15 真美フレッシュ 体操	スイミング スクール
13:30～14:00 青竹		
達川	新矢	14:15～14:45 かんたんWK①②
14:15～15:05 Ｈｉ＆Ｌｏｗ	14:30～15:15 パワーフィット45	黒河
達川	盛實俊	
子供 体操教室 （幼児）		スイミング スクール
子供 体操教室 （学童）	子供 空手教室 （小学生）	
19:15～19:45 ナチュトレ３０	20:00～20:45 カンフー	19:30～20:00 はじめてｸﾛｰﾙ①
林	寥	大山
20:00～21:00 ファット バーニング		20:15～20:45 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟ WK①②
盛實俊		林
21:30～22:15 ファイトドゥ45		21:15～21:45 背泳・ｸﾛｰﾙﾏｽﾀｰ①
盛實俊	22:25～22:55 筋肉バンバン 林	大山

水

スタジオ1	スタジオ2	プール
9:30～10:30 フラ		9:30～9:50 かんたんｱｸｱ①② 山内
坂井	10:00～11:00 自力整体	10:00～10:30 はじめて平泳① ｽﾃｯﾌﾟｱｯﾌﾟ ｽｲﾑ②
10:45～11:30 ローインパクト		山内・若松
西岡	佐々木	ベビー マタニティー
	11:15～12:00 プロポーション	
	井上	
13:15～14:00 簡単ラテンエアロ	13:30～14:05 キュッと二の腕 キュッとお腹	スイミング スクール
井上	正生	
14:15～14:45 ステップ３０	14:15～15:15 快気ヨーガ	14:15～14:45 かんたんｱｸｱ①②
井上		黒河
キッズ エアロビクス （幼児）		スイミング スクール
キッズ エアロビクス （学童）		
18:45～19:45 自力整体	19:15～20:00 ローインパクト	19:30～20:00 ﾎﾞｲﾝﾄｽｲﾑ①
佐々木	中里	大塚
20:15～21:00 ファイトドゥ45		21:15～21:45 はじめて背泳①
白石		大塚
21:30～22:30 パワーフィット60	21:30～22:00 ビギナー	
白石	中里	
	22:15～22:45 ストレッチポール	
	中里	

木

スタジオ1	スタジオ2	プール
9:30～10:00 ゆったりクラス		9:30～10:00 はじめて平泳① はじめてﾊﾞﾀﾌﾗｲ②
林		亀岡・大山
10:15～11:00 ファイトドゥ45	10:30～11:00 とんでけ腰痛	10:15～11:00 背泳・ｸﾛｰﾙﾏｽﾀｰ①②
盛實俊	兵頭	大山・亀岡
11:15～12:00 ローインパクト		11:15～11:45 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟ WK①②
兵頭		大山
13:15～14:15 ファット バーニング	13:15～14:15 自力整体 森岡泰	スイミング スクール
西原	14:30～15:05 キュッと上半身 キュッと下半身	14:15～14:45 はじめてｸﾛｰﾙ①
15:00～15:30 ビギナー	林	大山
盛實俊	15:15～15:45 ストレッチ３０	
子供 体操教室 （幼児）	林	スイミング スクール
子供 体操教室 （学童）		
19:00～19:45 ローインパクト	20:00～20:45 パワーフィット45	19:30～20:00 背泳・ｸﾛｰﾙﾏｽﾀｰ①
正生	白石	大塚
20:00～21:00 オリジナル MAX		20:30～21:00 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟ ｱｸｱ①②
樋口		正生
21:15～22:00 プロポーション	21:15～22:15 アクティブヨガ	21:15～21:45 はじめてｸﾛｰﾙ①
西原		大塚
22:15～23:00 ローインパクト 西田	樋口	

金

スタジオ1	スタジオ2	プール
9:30～10:00 ステップ３０		9:30～10:00 はじめて平泳① はじめてｸﾛｰﾙ②
栗田		亀岡・久保
10:15～11:00 ローインパクト	10:15～11:05 ソフトヨガ	10:15～10:35 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟ ｱｸｱ①②
栗田		久保
11:15～12:00 簡単ラテンエアロ	中里	ベビー マタニティー
井上		
13:15～14:15 フラダンス	13:30～14:00 ファイトドゥ30	スイミング スクール
ロケナニ滝口	盛實俊	
14:30～15:15 ローインパクト	14:15～14:45 ナチュトレ３０	14:15～14:45 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟ WK①②
盛實俊	中里	大山
	15:00～15:30 アロマリラックス	
	中里	スイミング スクール
子供 体操教室 （幼児）		
子供 体操教室 （学童）		
19:15～19:45 ステップ３０	20:00～21:00 HIP HOP	19:30～20:00 はじめてﾊﾞﾀﾌﾗｲ①
盛實俊	西川	大山
20:00～21:00 ファイトドゥ60		20:15～20:45 ﾎﾞｲﾝﾄｽｲﾑ①
盛實俊		大山
21:15～22:00 ローインパクト	22:15～22:45 キュッと下半身 キュッとお腹	21:15～21:45 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟ WK①②
石原		林
22:15～22:45 さわやかストレッチ		
石原	林	

土

スタジオ1	スタジオ2	プール
子供 体操教室 （幼児）	10:30～11:15 ローインパクト	スイミング スクール
子供 体操教室 （学童）	盛實俊	スイミング スクール
	11:30～12:20 ソフトヨガ	
	中里	
13:00～13:30 ステップ30		スイミング スクール
盛實俊		
13:45～14:30 ファイトドゥ４５		
盛實俊		
14:45～15:30 ボール ピラティス		
中里		
15:45～16:45 パワーフィット60		
白石		
18:30～19:15 ローインパクト		18:15～18:45 かんたんｱｸｱ①②
松尾		中里
19:30～20:30 ファット バーニング		19:50～20:20 ﾎﾞｲﾝﾄｽｲﾑ①
松尾		大山
		20:30～21:00 ｽﾃｯﾌﾟｱｯﾌﾟ ｽｲﾑ①
		大山

日

スタジオ1	スタジオ2	プール
10:45～11:30 ローインパクト		スイミング スクール
盛實俊		
		スイミング スクール
13:15～14:00 ストレッチエアロ		
正生		
14:15～15:15 ファット バーニング		スイミング スクール
盛實俊		
15:30～16:15 パワーフィット45		
白石		
16:30～17:30 ファイトドゥ60		16:30～17:00 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟ ｱｸｱ①②
白石		正生
17:45～18:15 ストレッチポール		
正生		18:00～18:30 はじめてｸﾛｰﾙ①
		大塚