

フィッタ エミフルMASAKIプログラム 2010年1月～

	月				火				水				木			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	ジム	スタジオ1	スタジオ2	プール	ジム	スタジオ1	スタジオ2	プール	ジム	スタジオ1	スタジオ2	プール	ジム
9:00																
9:30	9:30~10:00 ビギナー30 西原		9:30~10:15 はじめて平泳・ バタフライ① 池北		9:30~10:30 太極拳		9:30~10:00 WK&ラン①② 亀岡			9:30~10:30 フラ	9:30~10:00 Hotキックとストレッチ 林		9:30~10:15 ボールピラティス		9:30~10:00 シェイプアップWK①② 池北	
10:00	10:15~11:00 ローインパクト	10:10~11:00 氣功				10:00~10:30 キョットと全身 稲葉	10:15~10:45 平泳マスター① ステップアップスイム 石川		10:00~10:45 ローインパクト		10:15~10:45 林				10:15~11:00 はじめて平泳・ バタフライ① クロール・背泳マス ター② 池北	
11:00			10:30~11:00 かんたんアキア①② 久保	10:30~11:00 パートナーストレッチ 村上	10:45~11:30 プロボーション 稲葉	10:45~11:30 はじめてエアロ45 石川	11:00~11:30 はじめてプール① クロールマスター② 亀岡・若松		10:50~11:50 西岡江	10:50~11:50 坂井	11:00~11:30 クロールフォーム &ターン② 山内		10:30~11:00 ステップ30 盛貴俊	10:30~11:00 とんで寝痛 兵頭	11:00~11:45 亀岡・池北	
11:30	11:15~12:15 かんたんヨガ	11:15~12:00 簡単HIPHOP 西岡江	11:15~12:00 はじめてクロール・ 背泳① ポイントスイム② 久保・池北						11:00~11:45 ファイドゥ45 自力整体				11:15~12:00 エンジョイ フラフープ	11:15~12:00 ローインパクト 正生	11:15~11:45 ヌードル運動①② 大山	
12:00																
13:00																
13:30	13:30~14:15 ビギナー45 村上	13:15~14:15 太極拳 加納	13:30~14:00 はじめてプール② 篠崎													
14:00			14:15~14:45 かんたんWK①② 黒河		14:00~14:45 ローインパクト 村上	14:00~14:45 タオル体操 石原	14:15~14:45 シェイプアップWK①② 黒河	14:00~14:30 パートナーストレッチ 林	14:15~14:45 ステップ30 井上	14:15~15:15 林	14:15~14:45 かんたんPP①② 黒河	14:00~14:30 盛貴俊	13:15~14:15 ファット バーニング 西原	13:15~14:30 自力整体 森岡泰	13:30~14:00 はじめて背泳② 篠崎	14:15~14:45 加ハワ② 篠崎・大山
15:00																
15:30	15:15~15:45 ストレッチボール 林	14:30~15:30 社交ダンス 浪下														
16:00	16:00~17:00 子供 体操教室 振替専用日 (幼児)	16:00~17:00 キッズ エアロピクス (幼児)	15:00~19:00 スイミング スクール					16:00~16:30 パートナーストレッチ 尼川								
17:00		17:00~18:00 キッズ エアロピクス (学童)														
18:00																
19:00																
19:30	19:15~20:05 ハイインパクト50 栗田	19:15~20:15 ピンヤサヨガ 直美	19:30~20:00 シェイプアップWK①② 大山													
20:00																
20:30	20:15~21:00 ステップ45 栗田	20:30~21:00 ビギナー30 正生														
21:00																
21:30	21:15~22:00 ファイドゥ45 栗田	21:15~22:00 ボールピラティス 船橋	21:15~21:45 ホットヨガPP①② 西田													
22:00																
22:30	22:15~23:00 簡単ステップ45 西田		22:00~22:30 はじめて加ハワ① 背泳② 渡部・大山													
23:00																

*パートナーストレッチは有料プログラムになっております。なお、フロントにての予約制になります。

フィッタ エミフルMASAKIプログラム

2010年1月～

	金				土				日			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	ジム	スタジオ1	スタジオ2	プール	ジム	スタジオ1	スタジオ2	プール	ジム
9:00			9:30~10:00									
9:30	9:30~10:00 ステップ30		はじめて背泳① 平泳7分②						9:30~10:15 ローインパクト			
10:00	栗田	10:00~11:00	亀岡・久保		10:00~11:00 子供 体操教室 (幼児)	10:15~11:00 ローインパクト	10:00~11:00 スイミング スクール		正生			
10:30	10:15~11:00 ローインパクト	かんたんヨガ	10:15~10:45 ヨガ7分 7分①② 久保	10:30~11:00 パートナーストレッチ					10:30~11:30 かんたんヨガ 10日 阿部 17日 村上 24日 栗田		10:30~11:30 スイミング スクール	
11:00	栗田	阿部	11:00~11:30 平泳フォーム &ターン	盛貴	11:00~12:00 子供 体操教室 (学童)	村上	11:00~12:00 スイミング スクール					
11:30	11:15~12:00 簡単ラテンエアロ	11:15~11:45 青竹	亀岡			11:15~11:45 ストレッチ30		11:30~12:00 パートナーストレッチ				
12:00	井上	村上				村上		林				
12:30	12:15~13:00 初級ピラティス		11:00~13:00 ヘビー マタニティー									
13:00	栗田			13:00~13:30 パートナーストレッチ	13:00~13:45 ファイドゥ45							13:00~13:30 パートナーストレッチ
13:30	13:15~14:15 フラダンス	13:30~14:00 ファイドゥ30	12:00~13:00 スイミング スクール	尼川	林				13:15~13:45 ビギナー30			白石
14:00	ロケナニ滝口	盛貴俊			14:00~14:45 ステップ45	14:00~14:30 ボールEX			14:00~15:00 ファット バーニング			14:00~14:30 パートナーストレッチ
14:30	14:30~15:15 ローインパクト	14:20~14:50 ナチュレ30	14:15~14:45 ヨガ7分 WK①②	14:30~15:00 パートナーストレッチ		尼川					14:30~15:00 WK&ラン①②	白石
15:00		15:05~15:35 ストレッチ30		村上	15:00~15:45 フロボーション	15:00~15:45 パワーフィット 45	12:00~18:00 スイミング スクール		盛貴俊			河野
15:30	盛貴俊	尼川							15:15~16:15 パワーフィット 60			パートナーストレッチ
16:00	16:00~17:00 子供 体操教室 (幼児)				上見	林			白石・尼川			
17:00	17:00~18:00 子供 体操教室 (学童)		15:00~19:00 スイミング スクール		16:00~17:00 子供 体操教室 (幼児)				16:30~17:30			16:30~17:00 ヨガ7分 7分①②
18:00					17:00~18:00 子供 体操教室 (学童)				ファイドゥ60			正生
18:30									白石			17:15~17:45 はじめてクロール①
19:00					18:30~19:15 ローインパクト							船橋
19:30	19:15~20:00 ファイドゥ45	19:30~20:00 ストレッチボール	19:30~20:00 かんたんヨガ①②						18:30~19:15 ローインパクト			
20:00	林	尼川			19:30~20:30 ファット バーニング				上森			19:30~20:00 ヌードル運動①②
20:30	20:15~21:05 ミドルエアロ50	20:15~21:00 パワーフィット 45	20:15~20:45 ポイントスイム①						19:30~20:15 ピラティス			船橋
21:00	正生	林	大山		松尾							20:15~21:00 ポイントスイム①
21:30	21:15~22:00 ローインパクト	21:15~22:15 ピラティス	21:15~21:45 ヌードル運動①②	21:30~22:00 パートナーストレッチ					上森			船橋
22:00	22:15~22:55 ボディメイク ストレッチ	上森		林								
23:00	石原											

* パートナーストレッチは有料プログラムになっております。なお、フロントにての予約制になります。