

フィッタ神辺 スタジオ・プール プログラム 2009年 12月～

	月曜日 (MON)			火曜日 (TUE)			水曜日 (WED)			木曜日 (THU)			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00			伊豆田										
9:30~10:00			9:30~9:50 かんたんアクア	9:30~10:15 マットサイエンス			9:30~10:15 ローインバウト		9:30~10:00 はじめてクロール	9:30~10:15 アクティブ・ヨーガ			
10:00	堀川		10:00~10:20 チャレンジスイム	MKI	9:45~10:15 ストレッチボール	中山	西川		中山	横路	9:45~10:15 キュットシリーズ	伊豆田	
10:15~11:00	ローインバウト	10:15~10:45 キュットシリーズ	伊豆田	10:30~11:15 プロボーション MKI		10:15~10:40 はじめて背泳ぎ		10:30~11:00 ★ナチュラル30	10:15~10:45 ミットアクア30	10:30~11:00 ステップ30	10:30~11:00 ストレッチ	10:30~11:00 浮きウキボール	
11:00	横路	高山	コース制限があります ①~④コースの利用		10:30~11:30 太極拳・中級 徳永	10:50~11:10 ウォーク&ラン	西川	西川	中山	横路	高山	伊豆田	
11:15~12:00	ボールピラティス		11:40~12:00 ウォーキング	11:30~12:00 ピギナー30		11:30~12:00 はじめてプール		11:45~12:30 ボディシェイプ 西川		11:15~12:00 プロボーション 高山		11:15~11:45 ハードボイルド 伊豆田	
12:00	高山			西川					①~④コースの利用				
13:00													
13:15~14:00	ヨーガ	13:15~14:00 ★ピギナー45	キッズスクールの為 コース制限があります ①~④コースの利用	13:15~14:00 プロボーション 西川	13:15~14:00 ★パワーフィット45	キッズスクールの為 コース制限があります ①~④コースの利用	13:15~14:00 アクティブ・ヨーガ	13:15~14:00 ★ストレッチエアロ	13:15~14:00 キッズスクールの為 コース制限があります ①~④コースの利用	13:15~14:00 ステップ45	13:15~14:00 ★ピギナー45	キッズスクールの為 コース制限があります ①~④コースの利用	
14:00	関	高山			中山		横路	高山		湯上	栗原		
14:15~15:15	ファットバーニング	14:15~15:00 ボールピラティス 篠原	14:15~14:35 ミットアクア20	14:15~15:00 かんたんヨーガ	14:15~15:00 ★ローインバウト	14:15~14:45 はじめて平泳ぎ	14:15~15:00 プロボーション	14:15~14:45 キュットシリーズ	14:15~14:35 かんたんアクア	14:15~15:05 ハイインバウト	14:15~15:00 ★姿勢改善	14:15~14:45 はじめてクロール	
15:00	関			正木	中山	伊豆田	横路	高山	中山	栗原	湯上	三谷	
15:30~16:15	パワーフィット45			15:15~16:00 ピギナー45	15:15~15:45 ファイドゥ30								
16:00		篠原	キッズスクールの為 コース制限があります	正木	栗原	キッズスクールの為 コース制限があります	15:15~16:15 HIP HOP 浅利		キッズスクールの為 コース制限があります		15:20~16:05 ピギナーラテン	湯上	キッズスクールの為 コース制限があります
17:00		体操教室 (キッズスクール)	①・②コースの利用 または ①・②・③コースの利用		キッズエアロピクス (キッズスクール)	①・②コースの利用 または ①・②・③コースの利用		体操教室 (キッズスクール)	①・②コースの利用 または ①・②・③コースの利用		キッズエアロピクス (キッズスクール)	①・②コースの利用 または ①・②・③コースの利用	
18:00		体操教室 (キッズスクール)			キッズエアロピクス (キッズスクール)			体操教室 (キッズスクール)			キッズエアロピクス (キッズスクール)		
19:00	19:00~19:45 ローインバウト 西川			19:00~19:45 ピラティス 正木			19:00~19:45 ストレッチエアロ			19:00~19:45 簡単ステップ			
20:00			19:40~20:00 浮きウキボール			19:30~20:00 マスタースイムレッスン			19:30~20:00 はじめてプール			19:30~19:50 ウォーク&ラン	
20:00~21:00	20:00~21:00 パワーフィット60 篠原	20:00~20:50 ★ハイ&ロー 景山	20:15~20:45 はじめてクロール	20:00~20:45 ローインバウト 正木	20:00~20:30 ★ステップ30	20:15~20:35 ミットアクア20	20:00~20:45 アクティブ・ヨーガ	20:00~20:45 アクティブ・ヨーガ	20:15~20:45 はじめて背泳ぎ	20:00~21:00 ファットバーニング 栗原	20:00~20:45 ボールピラティス 三谷	20:15~20:45 はじめて平泳ぎ	
21:00			西川			伊豆田			横路			中山	
21:15~22:00	21:15~22:00 ピギナーラテン 景山	21:15~21:45 ★ナチュラル30	21:15~21:45 はじめて背泳ぎ	21:15~22:00 ファイドゥ・ピギナー			21:15~21:45 平・ババマスター	21:15~22:00 ローインバウト		21:15~22:00 ヨーガ	21:15~22:15 HIP HOP 浅利	21:15~21:45 かんたんアクア30	
22:00		西川	中山		栗原		伊豆田	高山	横路	21:30~21:50 キュットおなか	西谷	中山	
22:15~23:00					22:15~23:00 ボディシェイプ			22:10~22:55 パワーフィット45		22:10~22:55 ファイドゥ45			
23:00	西川				栗原			横路		三谷			

9:00	金曜日 (FRI)			土曜日 (SAT)			日曜日・祝祭日 (SUN)		
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
	9:30~10:00 青竹 篠原		伊豆田 10:00~10:20 初々タイム		9:30~10:15 ★プロボーション 横路				キッズスクールの為 コース制限があります ①~④コースの利用
10:00	10:15~11:15 ファットバーニング 横路		10:30~10:50 ウォーク&ラン	空手教室 (キッズスクール)	10:30~11:00 ★ビギナー30	キッズスクールの為 コース制限があります	10:30~11:15 ローインバウト 西川	体操教室 (キッズスクール)	ファミリーデー ファミリーデーの為 コース制限があります
11:00			伊豆田 キッズスクールの為 コース制限があります	空手教室 (キッズスクール)	横路	①・②コースの利用			
12:00	11:30~12:15 ストレッチエアロ 篠原		①~④コースの利用				11:30~12:15 ボールピラティス 西川	体操教室 (キッズスクール)	
13:00									
14:00	13:15~14:00 マットサイエンス MKI	13:30~14:30 太極拳・初級 徳永	キッズスクールの為 コース制限があります ①~④コースの利用	13:00~14:00 ヨーガ 安原	13:15~13:45 ★ナチュラル30 篠原	キッズスクールの為 コース制限があります	13:00~13:30 ストレッチ 栗原		
	14:15~15:00 ローインバウト MKI		14:10~14:30 キュットとおなか(伊豆田)	①~④コースの利用	14:15~15:00 ラテンエアロ 湯上	14:00~14:30 ストレッチボール 篠原	キッズスクールの為 コース制限があります	13:45~14:45 ファットバーニング 西川	
15:00	15:15~16:00 ステップ45 横路	14:45~15:30 ★ボディシェイブ 西川				①・②コースの利用	15:00~16:00 パフォーマンス60 篠原		
16:00			キッズスクールの為 コース制限があります	15:15~16:05 パフォーマンス エアロ 湯上	体操教室 (キッズスクール)	①・②コースの利用	15:00~16:00 パフォーマンス60 篠原	15:00~15:30 ★ビギナー30 高山	
17:00		体操教室 (キッズスクール)	①・②コースの利用 または ①・②・③コースの利用		体操教室 (キッズスクール)	キッズスクールの為 コース制限があります	16:15~16:45 ファイト30 栗原		
18:00		体操教室 (キッズスクール)		18:00~18:30 ピギナー30 高山		①・②コースの利用 または ①・②・③コースの利用	17:00~17:30 ステップ30 栗原	16:30~17:00 かんたんアクア30 高山	
19:00	19:00~19:45 プロボーション 西川			18:45~19:30 プロボーション 高山		①・②・③コースの利用	17:45~18:15 キュットシリーズ 高山	17:15~17:45 はじめて背泳ぎ 篠原	
20:00	20:00~21:00 ファイト60 栗原	20:00~20:45 ★ピラティス 湯上	キッズスクールの為 コース制限があります	19:30~20:00 キュットとおなか 湯本	19:45~20:30 ファイト45 栗原	①・②コースの利用	18:30~19:15 プロボーション 栗原		
21:00				20:45~21:15 ストレッチボール 栗原		①・②・③コースの利用	19:00~19:20 かんたんアクア 栗原		
22:00	21:15~22:00 ラテンエアロ 湯上	21:15~21:45 ★ステップ30 栗原				栗原	19:30~20:15 ストレッチエアロ 高山		
23:00	22:10~22:55 ローインバウト 西川			21:30~22:00 はじめてクロール 湯本					
				22:15~22:35 ミットアクア20 栗原					

※祝祭日は、特別プログラムを実施いたします
 ※プログラムを変更する場合がございます。
 ※プログラム、講師の変更は、随時館内POPでお知らせいたします
 ※★は定員制クラスです。