

フィットア庚午南スタジオ・フルプログラム 08. 4. 1~

	月			火			水			木			金			土			日			
	スタジオ1	スタジオ2	フェール	スタジオ1	スタジオ2	フェール	スタジオ1	スタジオ2	フェール	スタジオ1	スタジオ2	フェール	スタジオ1	スタジオ2	フェール	スタジオ1	スタジオ2	フェール	スタジオ1	スタジオ2	フェール	
9:30																						
10:00	9:30~10:15 ローインバウト 本崎			9:30~10:00 ビギナー30 中田			9:30~10:20 ソフヨーガ 田代			9:30~10:00 ストレッチボール 山野			9:30~9:45 ストレッチ15 山野									
10:30		10:00~10:45 はじめてクロ・背 金山		10:15~11:05 ミドルロー50 塩谷	10:15~11:15 ヨガ 増本		10:30~11:15 ステップ45 瀬尾	10:30~11:15 ローインバウト 田代		10:00~10:30 はじめてプール 金山	10:15~11:05 ポディシェイフ 武内	10:15~11:50 きゅっとシリーズ 西村	10:00~11:00 ファットバー ニング 山野	10:15~10:45 ビギナー30 山野	10:45~10:30 フェットバー ニング アキラ	10:15~11:00 ローインバウト 豊島	10:00~12:00 スイミング スクール コース制限 あり	10:00~12:00 子供体操 教室				
11:00	10:30~11:15 プロボーションEX 山野	10:30~11:20 マットピラティス 本崎		11:00~11:30 はじめてバタフライ 掛本			11:00~11:30 かんたんアキア 中田			11:00~12:00 スイミング スクール ベビー 神田	11:00~12:00 スイミング スクール ストレッチエアロ 神田	11:00~11:30 ジャンピン 山野	11:00~12:00 ファットバー ニング 山野	11:00~12:00 太極拳 三保	11:00~12:00 スイミング スクール ベビー 山野	11:15~11:45 ストレッチボール 山野						
12:00	11:30~12:00 ファイダー30 山野	ジャンピン (三歳児教室)		11:20~12:20 ハワイアンフラ 竹中			11:30~12:20 ハイインバウト50 豊島			12:00~13:00 スイミング スクール マタニティ 川中	12:00~13:00 スイミング スクール マタニティ 川中		11:15~12:00 パワーフィット45 山野	12:00~13:00 スイミング スクール ベビー 山野	12:00~13:00 スイミング スクール マタニティ 山野							
13:00		13:15~13:30 ミニファイター 掛本	13:00~14:00 スイミング スクール 三歳児	13:15~13:45 スイミング スクール 松尾	13:50~14:50 HIPHOP 川中		13:00~14:00 スイミング スクール 松尾	13:50~14:50 HIPHOP 川中		13:00~14:00 スイミング スクール 松尾	13:00~14:00 スイミング スクール 松尾		13:15~14:00 ラテンエアロ 松尾	13:00~14:00 スイミング スクール 三歳児	13:15~14:00 スイミング スクール 三歳児							
14:00	14:00~14:50 らくらくヨーガ 正木	14:00~14:50 ミドルロー50 山野	14:15~14:45 シェイブジョギング 松尾	14:15~14:45 HIPHOP KAZU			14:00~14:50 ピラティス ソフヨーガ 林田・田代	14:00~14:45 プロボーションEX 國重	14:15~14:45 はじめてクロール 金山	14:15~14:45 ファットバー ニング 林田・田代	14:15~15:15 ファットバー ニング 田代	14:15~14:45 かんたんアキア 武内	14:20~15:10 ポディシェイフ 川信	14:15~15:05 マットピラティス 上村	14:15~14:45 シェイブアキア 山野				14:15~14:30 HI&LOW 中村 眞澄	14:00~14:45 ストレッチボール 45	14:00~14:45 ストレッチボール 45	
15:00	15:00~15:30 ストレッチボール 山野	15:00~16:00 サルサ 初級 MARU		15:00~15:45 パワーフィット45 山野			15:00~15:30 ファイダー30 渡邊			15:00~15:30 ストレッチボール 田代			15:15~15:45 アロマ30 山野						15:00~15:50 パワーヨーガ 川信	14:00~18:00 スイミング スクール コース制限 あり	15:00~15:45 ビギナー45 川中	
16:00			15:00~19:00 スイミング スクール コース制限 あり				15:00~19:00 スイミング スクール コース制限 あり												16:00~16:50 プロボーションEX 川信	16:00~17:00 ファイダー60 田代	16:00~17:00 ファイダー60 田代	
17:00																				17:00~18:00 ミドルロー 神田	17:00~18:00 ミドルロー 神田	
18:00																						
19:00																						
20:00	19:15~20:00 パワーフィット45 川中			19:00~19:45 ステップ45 百々	19:30~19:45 きゅっとシリーズ 西村		19:15~20:05 らくらくヨーガ 正木	19:45~20:30 はじめて背泳ぎ 加藤		19:15~19:45 はじめてクロール 西村	19:15~19:45 ステップ30 川中	19:30~20:15 ポイント平・バタ 松本	19:00~19:50 マットピラティス 田原	19:15~19:45 ビギナー30 田代	19:45~20:30 ファットバー ニング 山野	19:00~19:45 ファイダー45 山野				19:45~20:30 ファットバー ニング アキラ		
21:00	20:15~21:00 プロボーションEX 神田	20:00~20:45 ローインバウト 神田		20:00~21:00 F1 豊島	20:15~21:05 アクティブヨーガ 百々		20:15~21:05 ミドルロー 山野	20:45~21:15 ポイントバタフライ 加藤		20:00~21:00 ファットバー ニング 上村	20:15~21:00 ストレッチエアロ 高松	20:30~21:15 ハードボイルド 松本	20:00~21:00 ファイダー60 田代	20:15~21:00 はじめてクロ・背 西村	20:15~21:00 はじめてクロ・背 吉田							
22:00	21:15~22:05 らくらくヨーガ 神田			21:15~22:00 ファイダー45 山野	21:15~21:45 ビギナー30 豊島		21:15~22:00 ローインバウト 高松	21:30~22:00 シェイブジョギング 西村		21:15~22:15 はじめてプール 西村	21:15~22:15 パワーフィット60 川中	21:30~22:00 かんたんアキア 高松	21:15~22:00 プロボーションEX 神田	21:15~21:30 はじめてクロ・背 西村	21:15~21:35 ウォーキング 西村							
23:00	22:15~23:00 ローインバウト 田代			22:15~22:45 ストレッチボール 山野			22:15~22:45 かんたんアキア 高松			22:15~22:45 ストレッチ15 川中												

※インストラクターの都合等により、プログラム及び担当者の変更が生じる場合がございます。館内掲示板でご確認ください。太枠部分は変更がありますので、ご確認ください。