

フィットタ庚午南 スタジオ・プールプログラム

2010/1/1~

	月			火			水			木			金			土			日				
	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	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	9:30~10:15 ローインパクト 川中			9:30~10:00 ビギナー30 中田		9:30~10:00 4種目マスター 瀬尾和也	9:20~10:10 ソフトヨガ 村方		9:30~10:15 ファットバーニング アクア			9:30~10:00 ストレッチボール 森			9:45~10:15 はじめてプール 井上			9:30~9:45 ストレッチ15					
10:30			10:00~10:45 ポイントクロ・背 はじめてクロ・背 松下 加藤	10:15~11:05 ミドルロー 塩谷	10:15~11:15 ヨガ 増本順子	10:15~10:45 はじめて平泳ぎ 瀬尾和也	10:30~11:15 ステップ45 瀬尾和美	10:30~11:00 ビギナー30 井上		10:15~11:05 ポディシェイブ 武内	10:15~10:45 青竹 奥崎	10:20~10:50 ポイントバタフライ 渡邊	10:00~11:00 ファットバーニング 岡村	10:10~10:25	10:30~10:45 きゅっとシリーズ 掛本	10:15~10:45 ウォーキング 松下	10:15~10:45 ステップ30 豊島			10:00~12:00 スイミング スクール コース制限 あり	10:00~10:50 ピラティス 塩谷	10:00~12:00 スイミング スクール コース制限 あり	
11:00	10:30~11:15 プロポーション 川中	10:30~11:20 マットピラティス 本崎		11:00~11:30	11:25~12:15 ハワイアンフラ 竹中	11:00~11:30 かんたんアクア 中田	11:30~12:20 サルサ初級 MARU		11:20~12:20 スイミング スクール ヘビー		11:15~12:00 ストレッチエアロ 神田	11:00~11:30 シェイプアクア 渡邊	11:15~12:00 ローインパクト 井上	11:00~12:00 太極拳 三保	11:00~11:50 スイミング スクール ヘビー								
12:00	11:30~12:15 ステップ45 本崎	ジャンピン (三歳児教室)		11:30~12:00 パワー30 瀬尾和也																			
13:00		13:15~13:30	13:00~14:00			13:00~14:00																	
13:30	13:15~14:00 エアロビック ファイター 正木	13:35~13:50 きゅっとシリーズ 掛本	スイミング スクール 三歳児	13:15~13:45 ステップ30 松尾	13:15~13:45 ストレッチボール 掛本	スイミング スクール 三歳児	13:15~13:45 ピギナー30 井上		12:40~13:30 リラクゼーション ヨガ 園重			13:00~14:00 スイミング スクール マタニティ			13:00~14:00 スイミング スクール マタニティ								
14:00				14:00~14:45 ローインパクト 松尾	13:55~14:55 HIPHOP KAZU	14:15~14:45 ストレッチウォーク 瀬尾和也	14:00~14:45 プロポーション 園重	14:00~15:00 太極拳 三保		14:15~15:00 はじめてクロール・背泳ぎ 瀬尾和也			14:15~15:05 ポディシェイブ 豊島	14:15~15:05 マットピラティス 上村	14:15~14:45 シェイプアクア 渡邊								
14:30	14:10~15:00 ミドルロー 松尾	14:10~15:00 らくらくヨガ 正木	14:15~15:00 はじめて平・バタ																				
15:00	15:15~15:30 ストレッチ15 川中	15:10~16:10 サルサ 中級 MARU		15:00~15:45 パワーフィット45 栗原																			
16:00																							
17:00			15:30~19:30 スイミング スクール コース制限 あり			15:30~19:30 スイミング スクール コース制限 あり																	
17:30																							
18:00																							
18:30																							
19:00																							
19:30	19:15~20:00 パワーフィット45 栗原			19:00~19:45 ステップ45 百々	19:30~19:45		19:15~20:05 らくらくヨガ 正木						19:15~19:45 ステップ30 川中		19:40~20:25 ポイント平・バタ 吉原			19:30~20:00 ピギナー30 井上					
20:00			19:45~20:30 ファットバーニング アクア 吉田	20:00~21:00 F1 田原	20:15~21:05 アクティブヨガ 百々	19:45~20:30 はじめてクロ・背 森島	20:15~21:00 プロポーション 川中		19:45~20:15 ポイントクロール 金山	20:00~21:00 ファットバーニング 岡野	20:15~21:00 ストレッチエアロ 栗原	20:35~21:20 ハードボイルド 瀬尾和也	20:00~21:00 ファイトウ60 渡邊	20:15~20:45 ストレッチボール 森	20:15~21:00 はじめてクロ・背 吉原								
21:00	20:10~21:00 HI&LOW 塩谷	20:10~20:55 ストレッチエアロ 奥崎																					
21:30	21:15~22:00 ローインパクト 栗原	21:15~22:05 ピラティス 塩谷	21:15~22:00 はじめて平・バタ 金山	21:15~22:00 ファイトウ45 栗原	21:30~22:00 ピギナー30 井上	21:15~21:45 ウォーキング 松下	21:15~22:00 ローインパクト 高松	21:15~21:45 HIPHOP入門 21:45~22:45 HIPHOP YURIA	21:15~22:00 はじめてクロール・背泳ぎ 瀬尾和也	21:15~22:15 パワーフィット60 川中	21:15~22:05 ソフトヨガ 岡野	21:30~22:00 かんたんアクア 瀬尾和也	21:15~22:00 プロポーション 栗原		21:15~21:45 ウォーク&ラン 森								
22:00																							
22:30	22:15~22:45 ストレッチボール 栗原			22:15~22:45 筋肉バンバン 松下																			
23:00																							

※ 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。
館内掲示板にてご確認下さい。

※ 祝日のプログラムは館内掲示にてお知らせいたします