

フィッタ坂 スタジオプログラム

(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
				キッズピクス (学童)				
9:30~10:15 ローインバクト 岩波	9:30~10:15 マットピラティス 堀	9:30~10:00 ウォーキング30 (伊藤京)						
		10:15~10:45 はじめてクロー (伊藤京)	10:00~10:45 ローインバクト 馬上	キッズピクス (幼児)	10:00~11:00 スイミングスクールの為 ①②コースのみの 利用となります	体操教室 (幼児)		
10:30~11:30 ファットバーニング 瀬尾	10:30~11:00 青竹 堀						10:30~11:15 ローインバクト 上村	
	11:30~12:00 キュットとおなか 岩波	11:00~13:00 体操教室 (学童)		11:15~11:45 キュットとおなか・二の腕 中山	11:00~12:00 スイミングスクールの為 ①②コースのみの 利用となります		11:30~11:45 ストレッチ15 中山	ファミリーデー ⑤⑥コース 10:00~16:00
11:45~12:15 ファイトドゥ30 岡		ペビーマタニティスクールのため ①~④コースのみの 利用となります		12:00~12:15 ストレッチ15 中山		11:30~12:15 パワーフィット45 鷹橋		
								10:00~16:00 ファミリーデーの為 ①~④コースのみの利用 (16:00にはフィッタを 運搬していただきます)
13:15~13:45 ヒギナー30 常本	13:15~13:45 ストレッチボール 岡	13:00~14:00 スイミングスクールの為 ①~④コースのみの 利用となります	13:00~13:45 ストレッチエアロ 岡		13:00~14:00 スイミングスクールの為 ①~④コースのみの 利用となります	13:00~13:50 アクティブヨーガ 中村幸		
14:00~14:50 ミドルロー 堀	14:00~15:00 太極拳 佛園	14:10~14:30 ウォーキング20(森)	14:00~15:00 ハイインバクト60 二宮	14:15~14:45 ストレッチボール 森		14:05~14:50 ローインバクト 中村幸	14:30~15:30 かんたん HIP HOP 平岡	
15:00~15:45 ローインバクト 岡			15:15~16:15 パワーフィット60 森	15:15~16:15 ヨガ 荒川	14:00~18:00 スイミングスクールの為 ①②コースのみの 利用となります	15:15~15:45 キュットとおなか 中山		
体操教室 (幼児)	子供空手教室	15:00~19:00 スイミングスクールの為 ①②コースのみの 利用となります				16:00~16:50 ハイインバクト50 塩谷		16:30~16:50 水素遊(中山)
体操教室 (学童)	子供空手教室		16:45~17:30 ローインバクト 中山			17:15~18:15 ファイトドゥ60 岡		17:00~17:30 はじめて背泳ぎ(橋本)
			18:00~18:45 プロポーション 岡			18:30~18:45 ストレッチ15 岡		
19:00~19:45 プロポーション 岡	19:00~19:45 ヒギナー45 百々		19:00~20:00 ピラティス 初級 竹広		19:00~19:30 かんたんアクア(村實)			
		19:30~20:00 はじめてバタフライ(箕岡)			19:45~20:30 ポイントスイム(箕岡)			
20:00~21:00 パワーフィット60 森	20:00~20:45 はじめての アクティブヨーガ 百々	20:15~20:45 アクアピクス(倉中)	20:15~21:00 ヒギナー45 岩波					
21:15~22:15 ファットバーニング 百々	21:15~21:45 ヒギナー30 鷹橋	21:30~22:00 はじめて背泳ぎ(箕岡)						
	22:00~22:45 ファイトドゥ45 森							