フィッタ坂　スタジオプログラム　2010. 1～

（月）

	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
:30			
10:00	9:30～10:15 ローインパクト 豊島	9:40～10:10 キュッと二の腕 キュッとおなか 渡部	
:30			10:15～11:00 ハードボイルド(村實)
11:00	10:30～11:30 スキルアップ 豊島	10:20～11:10 ラテンエアロ 羽原	
:30			11:15～11:45 ウォーク＆ラン(渡部)
12:00		11:30～12:15 らく楽ストレッチ 羽原	12:00～12:30 チャレンジスイム(村實)
:30			
13:00			
:30	13:15～14:00 プロポーション 中村幸	13:30～14:00 青竹 堀	13:30～14:30 キッズ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
14:00	14:15～15:05 アクティブヨーガ 中村幸	14:15～15:00 ストレッチエアロ 神谷	14:45～15:15 ウォーク＆ラン(竹森)
:30	15:15～15:45 ステップ30 神谷	15:15～16:00 ファイドウ45 岩波	15:30～19:30 キッズ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			
:30	キッズ体操教室 （幼児）		
17:00			
:30	キッズ体操教室 （学童）		
18:00		18:30～19:00 ストレッチボール 堀	
:30	19:15～19:45 ビギナー30 村方	19:15～19:45 キュッとおまかせ 岩波	19:45～20:15 はじめてクロール(中尾)
19:00	20:00～20:50 Hi&Low 大杉	20:00～21:00 JAZZ 村方	20:30～21:00 ポイントスイム(竹森)
:30			
20:00	21:15～22:15 パワー60 神谷	21:15～22:00 ローインパクト 大杉	21:30～22:00 はじめて背泳ぎ(中尾)
:30	22:30～22:45 ストレッチ15 神谷	22:20～22:50 ショートエアロ 岩波	
21:00			
:30			
22:00			
:30			
23:00			

（火）

	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
:30	9:30～10:00 ステップ30 大杉	9:30～10:00 ルーシーダットン 堀	9:30～10:00 はじめてバタフライ(田中)
10:00	10:15～11:00 プロポーション 大杉	10:15～11:15 太極拳 大前	10:15～11:00 ポイントスイム(田中)
:30			
11:00	11:20～12:20 パワーヨガ 鍋岡		11:15～11:45 ミットアクア(水津)
:30			12:00～12:30 はじめて背泳ぎ(中尾)
12:00		13:30～14:00 キュッと二の腕 キュッとおなか 堀	
:30	13:15～14:00 ローインパクト 豊島		13:30～14:30 キッズ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
14:00	14:15～15:15 ファットバーニング 豊島	14:15～14:45 ストレッチボール 水津	14:45～15:15 クロールレッスン(村實)
:30		15:00～15:45 マットピラティス 堀	15:30～19:30 キッズ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			
:30	キッズ体操教室 （幼児）		
17:00			
:30	キッズ体操教室 （学童）		
18:00			
:30	19:00～19:45 プロポーション 水津	19:00～19:45 ローインパクト 橋本	19:45～20:15 チャレンジスイム(村實)
19:00	20:00～21:00 ファイドウ60 神谷	20:10～20:55 マットピラティス 上村	20:30～21:00 ステップアップ(冥賀)
:30			
20:00	21:15～22:05 Hi&Low 上村	21:15～22:05 アクティブヨーガ 鍋岡	21:15～21:45 かんたんアクア(村實)
:30			22:00～22:30 はじめてクロール(冥賀)
21:00	22:15～22:45 パワー30 橋本	22:15～22:45 ストレッチボール 神谷	
:30			
22:00			
:30			
23:00			

（水）

	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
:30	9:30～10:15 ストレッチエアロ 堀	9:30～10:15 マットサイエンス 馬上	9:30～10:00 かんたんアクア(村實)
10:00	10:30～11:20 ハイインパクト50 上村	10:30～11:20 アクティブヨーガ 堀	10:15～10:45 はじめてクロール(村實)
:30			11:00～13:00 ベビー・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
11:00	11:30～12:15 BODY SHAPE 上村		
:30			
12:00			
:30	13:15～14:00 ローインパクト 堀	13:15～14:00 エアロビックファイター 正木	13:30～14:30 キッズ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
14:00	14:15～15:00 パワーフィット45 橋本	14:15～14:45 ビギナー30 渡部	
:30	15:10～16:00 ラテンエアロ 仁井		14:45～15:15 かんたんアクア(水津)
15:00			
:30	キッズ体操教室 （幼児）	キッズ空手教室	15:30～19:30 キッズ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			
:30	キッズ体操教室 （学童）	キッズ空手教室	
17:00			
:30	19:00～19:45 ストレッチエアロ 岩波		19:45～20:15 はじめて平泳ぎ(竹森)
18:00	20:00～21:00 ファットバーニング 神田	20:00～20:45 ローインパクト 中村眞	20:30～21:00 ハードボイルド(中尾)
:30			
19:00	21:15～22:00 ビギナー45 岩波	21:15～22:15 スキルアップ 中村眞	21:30～22:00 はじめてバタフライ(冥賀)
:30	22:15～22:45 ファイドウ30 橋本		
20:00			
:30			
21:00			
:30			
22:00			
:30			
23:00			

（木）

	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
:30	9:30～10:00 ビギナー30 岩波	9:30～10:00 ストレッチボール 神谷	9:30～10:00 はじめてプール(竹森)
10:00	10:15～11:15 自力整体 河原	10:30～11:20 ZUMBA 仁井	10:15～11:00 ステップアップ(竹森)
:30			
11:00	11:30～12:15 ファイドウ45 神谷		11:15～11:45 かんたんアクア(村實)
:30			12:00～12:30 クロール・背泳ぎマスター(冥賀)
12:00			
:30	13:15～14:15 ピラティス 竹広	13:15～14:00 ストレッチエアロ 岩波	13:30～14:30 キッズ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
14:00	14:25～15:15 Hi&Low 神谷	14:20～15:20 HIP HOP 中村一	14:45～15:15 はじめてプール(冥賀)
:30	15:30～16:00 ルーシーダットン 堀		15:30～19:30 キッズ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			
:30		キッズピクス （幼児）	
17:00			
:30		キッズピクス （学童）	
18:00			
:30	19:00～19:45 ルーシーダットン 堀		19:45～20:00 顔付け・歩行(田中)
19:00	20:00～21:00 パワーフィット60 栗栖	20:00～20:45 ローインパクト 常本	20:00～21:00 背泳ぎレッスン(田中)
:30		21:15～21:45 キュッとおなか キュッとおまかせ 橋本	
20:00	21:15～22:05 ハイインパクト50 塩谷		21:30～22:00 初心者(田中)
:30	22:20～22:50 ショートピラティス 塩谷	22:10～22:40 ミニファイター 橋本	
21:00			
:30			
22:00			
:30			
23:00			

（金）

	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
:30	9:30～10:15 ローインパクト 神谷	9:30～10:15 マットピラティス 堀	9:40～10:00 ウォーキング(渡部)
10:00	10:30～11:20 Hi&Low 堀	10:30～11:30 健康フラダンス 金子・日下 ※毎月最終週は 休講となります	10:15～10:45 はじめて平泳ぎ(竹森)
:30			11:00～13:00 ベビー・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
11:00	11:35～12:20 パワーフィット45 神谷		
:30			
12:00			
:30	13:15～13:45 ステップ30 堀	13:15～13:45 ストレッチボール 渡部	13:30～14:30 キッズ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
14:00	14:00～14:45 プロポーション 岩波	14:00～15:00 太極拳 佛圓	14:40～15:00 ウォーキング(森)
:30			15:05～15:20 顔付け・歩行(中尾)
15:00	15:00～15:45 ローインパクト 水津	15:15～16:00 骨盤体操 神谷	15:30～19:30 キッズ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			
:30	キッズ体操教室 （幼児）	キッズ空手教室	
17:00			
:30	キッズ体操教室 （学童）	キッズ空手教室	
18:00			
:30	19:00～19:45 ビギナー45 百々	19:00～19:45 BODY SHAPE 岩波	
19:00	20:00～20:50 ヒーリングヨガ 百々	20:00～20:45 HIP HOP 村方	19:45～20:15 顔付け・歩行(冥賀)
:30			20:30～21:00 ミットアクア(水津)
20:00	21:15～22:15 ファットバーニング 百々	21:15～21:45 ビギナー30 水津	
:30		22:00～22:45 ファイドウ45 栗栖	21:30～22:00 アクアファイター(冥賀)
21:00			
:30			
22:00			
:30			
23:00			

（土）

	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
:30		キッズピクス （学童）	
10:00	10:00～10:45 ローインパクト 馬上	キッズピクス （幼児）	10:00～11:00 キッズ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
:30		11:15～11:45 キュッと二の腕 キュッとおなか 岩波	11:00～12:00 キッズ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
11:00	キッズ体操教室 （学童）		
:30			
12:00			
:30	13:00～13:45 ストレッチエアロ 渡部		13:00～14:00 キッズ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
14:00	14:00～14:50 ハイインパクト50 村方	14:15～14:45 ストレッチボール 橋本	14:00～18:00 キッズ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
:30	15:15～16:15 パワーフィット60 橋本	15:15～16:15 ヨガ 荒川	
15:00	16:45～17:30 ローインパクト 渡部		
:30	18:00～18:45 プロポーション 神谷		
16:00	19:00～20:00 ピラティス 竹広		19:00～19:30 かんたんアクア(村實)
:30	20:15～20:45 骨盤体操 神谷		19:45～20:15 ポイントスイム(冥賀)
17:00			
:30			
18:00			
:30			
19:00			
:30			
20:00			
:30			
21:00			
:30			
22:00			
:30			
23:00			

（日）

	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
:30	キッズ体操教室 （学童）		
10:00	キッズ体操教室 （幼児）	10:30～11:15 ローインパクト 岡野	
:30	11:30～12:15 ストレッチエアロ 橋本		
11:00			
:30	13:00～13:50 アクティブヨーガ 中村幸		13:30～16:30 キッズ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
12:00	14:05～14:50 ローインパクト 中村幸		
:30	15:15～15:45 キュッと下半身 キュッとおなか 橋本		16:40～17:00 水楽遊(橋本)
13:00	16:00～17:00 F1 塩谷		17:15～17:45 はじめてクロール(橋本)
:30	17:15～18:15 ファイドウ60 栗栖		
14:00	18:30～18:45 ストレッチ15 渡部		
:30	19:00～19:30 パワー30 栗栖		
15:00	19:45～20:15 ストレッチボール 栗栖		
:30			
16:00			
:30			
17:00			
:30			
18:00			
:30			
19:00			
:30			
20:00			
:30			
21:00			
:30			
22:00			
:30			
23:00			