


フィットタ重信 レッスンスケジュール 2010・1～

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム
		9:45～ ストレッチ講座																		
10:00～11:00 ヨリ 中村	10:15～11:00 ローインバウト 西岡		10:00～10:45 ストレッチエアロ 西原	10:00～11:00 自力整体 栗田 洋		10:15～11:00 ローインバウト 川本			10:15～11:00 ピラティス 上森			9:45～10:30 ローインバウト 田頭						10:15～11:00 ローインバウト 上森		
11:15～12:00 フロホーション 西岡	11:15～11:45 ピギナー30 政田		11:00～12:00 ファットバーニング 藤原	11:15～12:00 ボールピラティス 久保	10:45～ ストレッチ講座	11:15～12:15 HYPER LOW 田頭	11:15～12:15 両		11:15～11:45 フェイドゥ30 石丸			10:45～11:30 パワーフィット45 松本						11:15～12:15 アウテアヨーガ 両井		
			13:15～13:45 ステップ30 村上	13:15～13:45 ピギナー30 政田		13:15～14:05 フランチス 大石	13:30～14:00 心で付録 長瀬		13:15～14:00 ダンスエアロ45 村上	13:15～14:15 両美フレッシュ体操 新矢		13:15～14:00 健康体操 長瀬	13:30～14:00 キョウセイシリース 中谷					12:00～13:00 ファットバーニング 加地		
14:15～15:00 ローインバウト 栗田	14:15～14:45 中谷		14:00～14:30 リズム体操 村上	14:00～14:30 フロホーション 栗田		14:15～15:00 ローインバウト 長瀬	14:15～14:45 ストレッチボール30 政田		14:20～15:05 ボクシエイフ 村上	14:30～15:30 自力整体 栗田 洋		14:15～15:00 ステップ745 長瀬	14:15～14:45 ピギナー30 久保					12:30～13:15 フロホーション 河野		
15:15～16:00 ステップ745 栗田	15:15～15:45 ストレッチボール30 中谷		15:00～16:00 ピラティス 政田	15:00～16:00 フロホーション 中田		15:15～16:00 フロホーション 堀川	15:10～16:10 ヨリ 杉山		15:15～16:00 パワーフィット45 堀川			15:05～15:35 ストレッチボール30 石丸	15:15～16:15 ファットバーニング 河野					13:15～14:15 フェイドゥ60 加地		
			19:00～20:00 自力整体 栗田 洋	19:15～20:00 ステップ745 栗田		19:15～20:00 フロホーション 中谷	19:30～20:00 ステップ30 中田		19:15～20:15 ヨリ 杉山			19:15～20:00 フロホーション 川本						13:45～ ストレッチ講座		
20:30～21:15 フロホーション 石丸	20:30～21:15 パワーフィット45 石丸		20:15～21:00 フロホーション 栗田	20:15～21:00 フェイドゥ45 堀川		20:15～21:15 ファットバーニング 堀川	20:15～21:15 ピラティス 中田		20:30～21:15 ステップ745 栗田	20:30～21:15 ローインバウト 政田		20:15～21:00 ステップ745 中田	20:15～21:00 ストレッチエアロ 中谷					14:30～15:15 パワーフィット45 堀川		
21:30～22:15 フェイドゥ45 石丸	21:30～22:30 フリースタイルダンス 石丸		21:15～22:00 パワーフィット45 石丸	21:15～22:15 ピラティス 中田		21:30～22:15 フェイドゥ45 松本	21:40～22:10 ピギナー30 中谷		21:30～22:15 フロホーション 栗田	21:30～22:30 ベッシュクHIPHOP 星加		21:15～22:15 ヨリ 川本	21:15～22:00 ローインバウト 久保					15:00～15:50 オジナルMAX 栗田		
							22:20～22:50 ストレッチボール30 中谷						22:10～22:40 キョウセイシリース 久保					16:20～17:20 ジューダンス 水田		
																		16:30～17:00 ピギナー30 政田		
																		17:00～17:45 フロホーション 久保		
																		17:30～18:15 フェイドゥ45 石丸		
																		18:00～18:30 アロマリラックス 政田		
																		18:30～19:15 フロホーション 田頭		
																		19:00～19:45 ローインバウト 堀川		
																		19:30～20:30 ヨリ 川本		

フィットタ重信営業時間	
平日	9:00～23:30
土曜日	9:00～22:00
曜・祝	9:00～22:00

ジム・プール利用時間	
平日	9:00～23:10
土曜日	9:00～21:40
曜・祝	9:00～21:40

スタジオが空いている時間はスタジオ開放しておりますので、お気軽にスタッフまで声をお掛け下さい！

月	火		水		木		金		土		日				
	プール	サマプール	プール	サマプール	プール	サマプール	プール	サマプール	プール	サマプール	プール	サマプール			
9:00		9:35~9:50 かんたんウォーキング	9:35~9:55 ①② かんたんジョギング	馬場		9:35~9:50 ウォーキング	馬場	9:35~9:50 かんたんウォーキング	日野	9:35~9:55①② かんたんアクア	松本	①~③コース のみの利用 9:00~10:00	①歩行 ②25M ③50M		
10:00	10:00~10:30 ⑥ 初めてクロール	馬場	10:00~10:30 ⑥ 初めて青泳ぎ	日野	10:30~10:50 かんたんアクア①②	一色	10:00~10:20 かんたんアクア①②	松本	10:00~10:45 初級⑥ 中級⑤	馬場	日野	①~③コース のみの利用 10:00~11:00	①歩行 ②25M ③50M	10:00~12:00 ①~④コースのみ 利用可能	①歩行 ②25M ③50M ④ロング
11:00	10:35~10:55 かんたんアクア①②	羽田	10:35~11:05 初めてプール⑥ 初めてバタフライ⑤	小西 馬場			10:30~11:00 初めてプール⑥ 初めて平泳ぎ⑤	松本 日野				①~④コース のみの利用 11:00~13:00	①歩行 ②25M ③50M ④ロング		
12:00	11:50~12:10 スタート&ターン⑤	羽田	11:30~12:00 東温市レッスン⑤ 12:05~12:50 フインスイム⑤ 松本	松本			11:10~11:55 上級⑤ 馬場								
13:00	①~⑤コース のみの利用 13:00~14:00	①ゆっくり歩く ②早く歩く ③25M ④ロング ⑤25M・50M	①~⑤コース のみの利用 13:00~14:00	①ゆっくり歩く ②早く歩く ③25M ④ロング ⑤25M・50M	①~⑤コース のみの利用 13:00~14:00	①~⑤コース のみの利用 13:00~14:00	①~⑤コース のみの利用 13:00~14:00	①~⑤コース のみの利用 13:00~14:00	①~⑤コース のみの利用 13:00~14:00	①~⑤コース のみの利用 13:00~14:00	①ゆっくり歩く ②早く歩く ③25M ④ロング ⑤25M・50M	①~④コース のみの利用 13:00~14:00	①歩行 ②25M ③50M ④ロング	 14:00~14:20 かんたんアクア 一色 ①②	③50M ④ロング ⑤25M ⑥ファミリー
14:00	14:15~14:45 シェイプアップアクア①~③	松本	14:00~14:45 ⑤⑥ フォームチェックスイ 森岡	ウオーキング 久保	14:15~14:30 ウオーキング 久保	14:00~14:30 初めて青泳ぎ⑥ 一色	14:15~14:30 ジョギング 洲之内	14:00~14:30 初めて平泳ぎ⑥ 森岡	14:15~14:45 シェイプアップアクア①~③	松本		①~③コース のみの利用 14:00~16:00	①歩行 ②25M ③50M	13:00~16:00 ①~④コース のみの利用 ファミリーデー	①歩行 ②25M ③50M ④ロング
15:00															
16:00	①~④コース のみの利用 15:30~16:30	①歩行 ②25M ③50M ④ロング	①~④コース のみの利用 15:30~16:30	①歩行 ②25M ③50M ④ロング	①~④コース のみの利用 15:30~16:30	①~④コース のみの利用 15:30~16:30	①~④コース のみの利用 15:30~16:30	①~④コース のみの利用 15:30~16:30	①~④コース のみの利用 15:30~16:30	①~④コース のみの利用 15:30~16:30		①コース のみの利用 16:00~17:00	①25M 50M	16:05~16:20 ウオーキング	
17:00	①~③コース のみの利用 16:30~17:30	①歩行 ②25M ③50M	①~③コース のみの利用 16:30~17:30	①歩行 ②25M ③50M	①~③コース のみの利用 16:30~17:30	①~③コース のみの利用 16:30~17:30	①~③コース のみの利用 16:30~17:30	①~③コース のみの利用 16:30~17:30	①~③コース のみの利用 16:30~17:30	①~③コース のみの利用 16:30~17:30		①~②コース のみの利用 17:00~18:00	①25M ②50M	16:30~17:00 ミットアクア①② 松本	
18:00	①②コース のみの利用 17:30~18:30	①25M ②50M	①コース のみの利用 17:30~18:30	①25M 50M	①コース のみの利用 17:30~19:30	①コース のみの利用 17:30~19:30	①②コース のみの利用 17:30~18:30	①25M ②50M	①コース のみの利用 17:30~18:30	①25M ②50M		①~④コース のみの利用 18:00~19:30	①歩行 ②25M ③50M ④ロング	17:05~17:35 初めてクロール⑤ 浅井	
19:00	①コース のみの利用 18:30~19:30	①25M 50M	①~③コース のみの利用 18:30~19:30	①歩行 ②25M ③50M			①コース のみの利用 18:30~19:30	①25M 50M	①~③コース のみの利用 18:30~19:30	①歩行 ②25M ③50M				17:40~18:10 初めて平泳ぎ⑤ 一色	
20:00	①~④のみの利用 19:30~20:00	①歩行 ②25M ③50M ④ロング	19:35~20:20 クロール・青泳ぎ マスター ⑤	一色	①~④のみの利用 19:30~20:00	①歩行 ②25M ③50M ④ロング	20:05~20:50 フインスイム 森岡 ⑤	20:00~20:45 ポイントスイム⑤ 松本	19:35~20:20 中級 羽田 ⑤	20:30~21:00 シェイプアップアクア①② 羽田		19:40~20:40 ハードボイルド ④ 浅井	20:45~21:00 ストレッチウオーキング 浅井		
21:00	21:10~21:40 かんたんアクア①②	松本	21:10~21:45 ファットバーニングアクア①② 羽田		21:10~21:40 ヌードル運動①② 洲之内	洲之内	21:10~21:55 平泳ぎバタフライ マスター⑤	森岡	21:10~21:55 ポイントスイム⑤ 森岡						
22:00	21:45~22:15 初めてバタフライ	森岡			21:45~22:15 初めてクロール⑤ 浅井		22:00~22:20 ジョギング①② 洲之内				22:00~22:15 ストレッチ 森岡				
23:00															

※変更箇所については色を濃く表示してあります。
(コース変更・時間変更など)