LA FIT TIGERS FITNESS CLUB STUDIO POOL TIME TABLE

2012.4.1 → 2012.9.30

日 sun

スタジオ❶	スタジオ❷	プール
10:30 ～ 11:30 ピラティス 西川		
11:50 ～ 12:40 ローコンビネーション 竹内		
13:00 ～ 14:00 ミックスステップ 竹内	13:00 ～ 14:00 ベーシックヨガ 奥田	
NEW!! 14:15 ～ 15:15 メガラティーノ AKO	14:15 ～ 15:15 女性のためのクラシックバレエ 河野	14:30 ～ 15:00 アクアベーシック 青貝
15:30 ～ 16:15 ビギナーステップ AKO	15:45 ～ 18:30 卓球	
16:30 ～ 17:15 ボディメイク スタッフ		
17:30 ～ 18:15 のびのびボール＆ストレッチ スタッフ		

火 tue

スタジオ❶	スタジオ❷	プール
10:15 ～ 10:45 ストレッチ スタッフ	10:20 ～ 11:05 ビギナージョギング 秋里	
11:00 ～ 11:50 ベーシックジョギング 安宅	11:20 ～ 11:50 はじめてステップ 秋里	11:30 ～ 12:00 水中健美操 阪本
12:10 ～ 13:00 ローインパクト 東松	NEW!! 12:10 ～ 13:10 メガラティーノ 安宅	
13:20 ～ 14:05 リ・アライメント 小野	13:25 ～ 13:55 はじめてエアロ 東松	13:00 ～ 13:30 メンバーレッスン スタッフ
14:20 ～ 15:05 ベーシックステップ 山本	14:10 ～ 15:10 ジャズダンス 須原	14:30 ～ 15:15 アクアダンス 應矢
15:20 ～ 16:10 ローコンビネーション 山本	15:25 ～ 15:55 のびのびボール スタッフ	16:00 ～ 16:30 プライベート スタッフ
19:00 ～ 19:45 ベーシックステップ 西澤	19:10 ～ 19:55 リ・アライメント 阪本	
19:55 ～ 20:45 ローコンビネーション 川井	20:15 ～ 21:15 ストリートファンク 松田	20:15 ～ 20:45 アクアベーシック 西澤
20:55 ～ 21:25 ボディメイク 川井		

水 wed

スタジオ❶	スタジオ❷	プール
10:25 ～ 11:25 マイルドヨガ 石田	10:30 ～ 11:00 のびのびボール スタッフ	
11:40 ～ 12:30 ローコンビネーション 石田	11:30 ～ 12:15 ビギナーステップ 川井	11:30 ～ 12:00 肩・腰改善ウォーキング スタッフ
12:45 ～ 13:45 フラダンス KAORU	13:20 ～ 14:00 ビギナーエアロ スタッフ	
14:00 ～ 15:00 健美操 川内	14:15 ～ 15:05 ベーシックジョギング 大森	14:30 ～ 15:00 アクアベーシック 吉岡
15:20 ～ 16:20 ラテンエアロ 大森	15:20 ～ 16:05 かんたんファンク 中村	16:00 ～ 16:30 プライベート スタッフ
19:00 ～ 20:00 ピラティス 苅田	19:10 ～ 20:00 ローインパクト AKO	
20:20 ～ 21:05 ビギナーステップ 竹内	20:15 ～ 21:15 カポエイラ 濱田	20:30 ～ 21:00 アクアトレーニング スタッフ

木 thu

スタジオ❶	スタジオ❷	プール
10:15 ～ 11:00 リ・アライメント 小野	10:30 ～ 11:10 ビギナーエアロ 北尾	
11:10 ～ 12:10 ミックスコンビネーション 西原	11:25 ～ 12:10 ボール 北尾	11:30 ～ 12:00 アクアベーシック 應矢
12:20 ～ 13:20 ファイティングエクササイズ 西原		13:00 ～ 13:30 メンバーレッスン スタッフ
13:30 ～ 14:20 ローインパクト 東松	13:30 ～ 14:30 A-ヨガ 阪本	
14:30 ～ 15:20 ローコンビネーション 胡内	14:45 ～ 15:25 ビギナーエアロ 津田	14:45 ～ 15:15 アクアベーシック 阪本
15:30 ～ 16:15 ビギナーステップ 川井	15:40 ～ 16:10 バンドストレッチ スタッフ	16:00 ～ 16:30 プライベート スタッフ
19:15 ～ 19:45 ボディメイク 中里	18:50 ～ 19:50 ストリートジャズ 風岡	
20:00 ～ 21:00 ミックスコンビネーション 中里	20:15 ～ 21:00 トライアルクラス スタッフ	

金 fri

スタジオ❶	スタジオ❷	プール
10:15 ～ 10:45 バンドストレッチ スタッフ		
	10:45 ～ 11:15 はじめてエアロ 神野	11:15 ～ 11:45 肩・腰改善ウォーキング スタッフ
11:15 ～ 12:05 ローコンビネーション 中里	11:30 ～ 12:00 はじめてステップ 神野	
12:20 ～ 13:05 ベーシックステップ 中里	12:30 ～ 13:10 肩・腰スッキリ体操 小野	13:00 ～ 13:30 メンバーレッスン スタッフ
13:20 ～ 14:20 健美操 根津	13:30 ～ 14:10 ビギナーエアロ 神野	
14:35 ～ 15:20 しっかりひきしめ 東松	14:30 ～ 15:30 ベーシックヨガ 小野	14:45 ～ 15:15 アクアベーシック スタッフ
15:30 ～ 16:20 ローインパクト 東松	15:45 ～ 18:30 卓球	16:00 ～ 16:30 プライベート スタッフ
19:00 ～ 19:50 ベーシックジョギング 西原	19:00 ～ 19:45 ボール 大井	
20:00 ～ 21:00 ファイティングエクササイズ 西原	20:00 ～ 21:00 ベーシックヨガ 平野	20:15 ～ 20:45 アクアベーシック 大槙

土 sat

スタジオ❶	スタジオ❷	プール
10:15 ～ 10:45 のびのびボール スタッフ		
11:00 ～ 12:00 A-ヨガ 小野	11:00 ～ 11:50 ベーシックジョギング 古賀	
		12:00 ～ 12:30 肩・腰改善ウォーキング スタッフ
12:15 ～ 13:15 ピラティス 苅田	12:30 ～ 13:30 社交ダンス 園原	
13:30 ～ 14:20 ローインパクト 大井		14:00 ～ 14:45 アクアダンス 姫野
14:30 ～ 15:15 ボディメイク 大井	14:30 ～ 15:15 かんたんファンク 中村	
15:30 ～ 16:30 ミックスコンビネーション 大森	15:30 ～ 16:15 ポル・ド・ブラ 平井	
16:45 ～ 17:45 フラダンス 森川		
18:00 ～ 18:50 ベーシックジョギング 杉山		
19:00 ～ 20:00 マーシャルエクササイズ 菅原		

※各レッスンとも途中入場・途中退場はできません。
※定員は
スタジオ 1……45 名
（ヨガ・ピラティス…47 名、フラダンス…50 名、ステップ台使用クラス…35 名、ボディメイク・ポール・しっかりひきしめ…30 名）
スタジオ 2……20 名
（女性のためのクラシックバレエ…15 名）
※アクアエクササイズのご予約はレッスン開始 10 分前にプール前にて受付いたします。（定員 50 名）
※スケジュール及び担当者は、都合により変更になることがありますので予めご了承ください。
※祝祭日は特別プログラムとなりますので館内掲示板をご確認ください。