

VITA Fitness Program 2017.4



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		祝日		
	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	
10														腰痛体操 狩野9:45~			10
	青竹踏み 狩野10:30~		エアロ 0-イパ外 片岡(昭) 10:20~	水泳教室 10:30~	シンプルヨガ 宮本 10:30~	水泳教室 10:30~	ピラティス 東口 10:20~	水泳教室 10:30~	ボディーパー 狩野 10:30~	水泳教室 10:30~	0-イパ外45 宮本 10:30~	水泳教室 10:30~	0-イパ外45 宮田 10:30~				11
11	パ-ソックステップ 田村 11:15~		ストリート ダンス 内藤 11:30~	水泳教室 11:30~	カディック 澤和 11:30~	水泳教室 11:30~	0-イパ外45 菊谷 11:15~	水泳教室 11:30~	アドバンス 富安 11:30~	水泳教室 11:30~	ビギナーズ ヨガ 井上(香) 11:30~	水泳教室 11:30~	ZUMBA 伊藤・八子 11:30~	アクアピクス 井谷・柴崎 11:00~			12
12	腰痛体操 狩野12:15~		0-イパ外45 菊谷 12:30~				0-イパ外45 浜川 12:15~							井谷1・3・5週 柴崎2・4週			13
13	Sダンス 狩野13:30~		青竹踏み 花田13:30~		リトモス 松本 13:30~		ヨガ 村上 13:15~		腰痛体操 狩野13:30~			フラダンス 今村 13:00~					14
14	ヨガ・ITD 宮本14:15~		太極拳 七條 14:15~	担当者 変更	ジャズダンス 若林 14:30~		ボディ ジョブ 宮田14:45~		加リバーナ 狩野 14:15~	アクアピクス 小笠原 14:30~		カディック 澤和 14:00~		ボール・エクサ 狩野13:45~			15
15	シェイプアップ ヨガ 宮本15:00~	アクアピクス 鹿子嶋 15:30~	エアロ レギュラー 伊藤15:30~	アクアピクス 柴崎 15:30~	ベリーコア 紫音 15:30~	77ワーク 狩野15:30~	ラテンダンス 山口 15:45~	アクアピクス 田畑 15:30~	エアロ 0-イパ外 田村15:30~		ストレッチ 澤和15:15~	アクアピクス 15:30~		ボディーパー 狩野14:45~			16
16	フラダンス 今村 16:15~				ZUMBA 片岡(昭) 16:45~		ストレッチ 今中16:45~				ZUMBA 片岡(暁) 16:00~						17
17			ボール・エクサ 狩野 16:45~					曜日・時間変更			ラテンダンス 山口 17:00~			ステップ 田村 16:30~			18
18							フラダンス 浅井 17:45~			ベリーダンス ティナ 18:00~							19
19	キックボックス 鹿子嶋 18:30~		ヨガ・ジョブ 狩野18:15~		コア・キック トレーニング 東口 18:30~		ジャズダンス 藤村 18:45~	アクアピクス 井上(智) 19:00~	ボディーパー 井上(智) 19:00~								20
20	リトモス 19:30~	アクアピクス 鹿子嶋 19:30~	エアロ レギュラー 田村19:00~		腰痛体操 狩野19:30~	古川 2・4週 浜川 1・3週											21
21			ステップ 田村 20:15~		ヨガセラピー 井上(香) 20:15~		ZUMBA 古川・浜川 20:00~		ピラティス 井上(智) 20:00~								22

火曜・木曜が祝日の場合は太極拳・ヨガは休講となります

20時00分まで各曜日のプログラム構成です

担当者
変更

伊藤1・3・5週
八子2・4週

担当者
変更

曜日・時間変更

【営業時間】
平日:10:00~22:00 (21:00ラストイン)
日祝:09:00~21:00 (20:00ラストイン)
休館日:毎月第3月曜日(祝日は営業)
ヴィータ直通 ☎06-6878-3401

※都合によりプログラム及び担当者を変更する場合がございます ※水泳教室実施中にご利用いただけません