フィッタライトスタイル和泉　タイムスケジュール　（2022年4月）

LIGHT STYLE FITTA

月曜日　Monday

スタジオ	ジム【GYM】		有料セッション		
【STUDIO】	ファンクショナル	コンディショニング	パーソナルT	マンツーマン	ペアストレッチ
モーニングストレッチ 10：00～10：30 河野　祐貴			9：00 ～ 10：30 鶴田	10:00 稲積	10:00 峯本
かんたんエアロ 10：45～11：15 河野　祐貴	FPF/ワークアウト 11：00～11：20			10:30 稲積 / 11:00 平野	
MEGADANZ 11：30～12：15 鶴田　留実	峯本　栄美 / FPF/サーキット 11：30～11：50 峯本　栄美	パワープレート コンディショニング 11：30～11：50 稲積　知也			
	ピラティス(有料) 12：35～13：20 鶴田　留実	パワープレート ダイエット 12：30～12：50 寺久保　奈緒		12:30 長	
ダンスエアロ 13：15～14：00 永岡　裕		パワープレート ストレッチ 13：15～13：35	13：00 ～ 17：00 入門	13:00 長	
	TRX/ワークアウト 13：40～14：00 桑原　佳世子	中田　結花里		14:00 稲積	
ステップ・サーキット 14：15～14：45 宮田　勇也				14:30 稲積	
カラダシェイプ 15：00～15：30 曽我部　友工		パワープレート ストレッチ 15：00～15：20 宮田　勇也			
体育スクール（子供）					
体育スクール（子供）					
UBOUND 19：00～19：30 中田　結花里	クロスサーキット 19：35～19：55 曽我部　友工				
エアロ・ベーシック 19：45～20：30 森岡　誠	フォーカスBODY 20：05～20：25 曽我部　友工			20:30 曽我部	
FIGHT DO 20：45～21：15 中村　貴子				21:00 曽我部	

火曜日　Tuesday

スタジオ	ジム【GYM】		有料セッション		
【STUDIO】	ファンクショナル	コンディショニング	パーソナルT	マンツーマン	ペアストレッチ
ストレッチポール 10：15～10：45 河野　祐貴				10:00 長 / 10:30 長	
エアロ・オリジナル 11：15～12：00 HIROKO	TRX/コア 11：15～11：35 三好　裕美	パワープレート コンディショニング 11：15～11：35 中田　結花里	11：00 ～ 14：00 鶴田		11:30 沖
	TRX/ワークアウト 12：05～12：25 峯本　栄美	パワープレート ストレッチ 12：15～12：35 桑原　佳世子		12:00 長・谷田	12:00 三好
UBOUND 13：15～13：45 稲積　知也	6パック 13：15～13：35 谷田　美優			13:00 長・中田 / 13:30 長	
かんたんダンスエアロ 14：00～14：30 谷田　美優		パワープレート ダイエット 14：00～14：20 峯本　栄美		14:00 長	14:00 沖
FIGHT DO 15：00～15：30 長　怜奈	TRX/ストレッチ 14：30～14：50 峯本　栄美	パワープレート コンディショニング 15：00～15：20 宮田　勇也		14:45 谷田 / 15:15 谷田 / 15:45 曽我部 / 16:15 曽我部	
体育スクール（子供）					
体育スクール（子供）					
バレトン 18：45～19：30 板東　夏未	6パック 19：15～19：35 宮田　勇也				
RADICAL POWER 19：45～20：30 曽我部　友工	TRX/ワークアウト 19：45～20：05 中村　貴子			20:15 中村	
UBOUND 20：45～21：15 谷田　美優				21:00 曽我部 / 21:30 曽我部	
機能改善ストレッチ 21：30～22：00 宮田　勇也					

水曜日　Wednesday

スタジオ	ジム【GYM】		有料セッション		
【STUDIO】	ファンクショナル	コンディショニング	パーソナルT	マンツーマン	ペアストレッチ
					9:30 寺久保
ストレッチポール 10：00～10：30 稲積　知也		パワープレート コンディショニング 10：15～10：35 寺久保　奈緒		10:30 稲積	
UBOUND 10：45～11：15 中村　貴子	FPF/サーキット 11：00～11：20 三好　裕美			11:00 稲積 / 11:30 中村貴	
		パワープレート ストレッチ 12：00～12：20			
	TRX/ストレッチ 12：30～12：50	寺久保　奈緒			12:30 峯本
機能改善コンディショニング 13：00～13：45 永岡　裕	沖　峰加				
	TRX/ワークアウト 14：00～14：20				
FIGHT DO 14：15～14：45 中田　結花里	沖　峰加	パワープレート ダイエット 14：30～14：50		15:00 谷田 / 15:15 永岡	
RADICAL POWER 15：00～15：30 中村　貴子		峯本　栄美		15:45 永岡	16:00 谷田
新体操スクール（子供）				16:15 永岡	16:30 谷田
					16:45 永岡
新体操スクール（子供）					
		パワープレート ダイエット 18：30～18：50			18:15 永岡
Ｘ５５ 19：00～19：45 中田　結花里	機能改善トレーニング 19：30～19：50 宮田　勇也	谷田　美優		19:00 谷田・高部 / 19:30 高部 / 20:00 永岡	
FIGHT DO 20：00～20：45 谷田　美優	コアトレ 20：15～20：35 宮田　勇也				
かんたんダンスエアロ 21：00～21：45 永岡　裕					

木曜日　Thursday

スタジオ	ジム【GYM】		有料セッション		
【STUDIO】	ファンクショナル	コンディショニング	パーソナルT	マンツーマン	ペアストレッチ
機能改善コンディショニング 10：00～10：30 沖　峰加	TRX/ワークアウト 10：15～10：35 三好　裕美			10:30 永岡	
FIGHT DO 10：45～11：15 稲積　知也	FPF/ワークアウト 11：00～11：20 平野　美智子	パワープレート コンディショニング 11：30～11：50 平野　美智子		11:00 永岡・沖 / 11:30 永岡	11:00 三好
バレトン 13：00～13：45 板東　夏未		パワープレート ダイエット 13：15～13：35 桑原　佳世子			12:30 寺久保
MEGADANZ 14：00～14：45 HIROKO	TRX/コア 14：00～14：20 稲積　知也	パワープレート コンディショニング 14：30～14：50			
OXIGENO 15：00～15：30 永岡　裕		寺久保　奈緒		15:00 谷田 / 15:30 谷田 / 16:00 谷田	
ダンススクール（子供）					
ダンススクール（子供）					
	TRX/ワークアウト 18：30～18：50 山本　妹奈			18:30 永岡	
かんたんステップ 19：30～20：15 織田　卓志	コアトレ 19：00～19：20 宮田　勇也		19：00 ～ 21：00 久門	19:15 谷田	
	ヒップメイク 20：00～20：20 谷田　美優				
エアロ・オリジナル 20：30～21：15 織田　卓志					

土曜日　Saturday

スタジオ	ジム【GYM】		有料セッション		
【STUDIO】	ファンクショナル	コンディショニング	パーソナルT	マンツーマン	ペアストレッチ
体育スクール（子供）					
体育スクール（子供）					
	6パック 12：00～12：20			12:15 長	
かんたんエアロ 12：15～12：45 中村　貴子	曽我部　友工			12:45 長	12:30 永岡
バレトン 13：00～13：45 板東　夏未		パワープレート コンディショニング 13：30～13：50 永岡　裕		14:00 永岡	
RADICAL POWER 14：00～14：45 曽我部　友工				14:45 中村	
UBOUND 15：00～15：30 谷田　美優				15:30 永岡・高部	
FIGHT DO 15：45～16：30 中村　貴子					16:00 永岡
ダンススクール（子供）					
ダンススクール（子供）					

日曜日　Sunday

スタジオ	ジム【GYM】		有料セッション		
【STUDIO】	ファンクショナル	コンディショニング	パーソナルT	マンツーマン	ペアストレッチ
体育スクール（子供）					
体育スクール（子供）					
		パワープレート ストレッチ 12：15～12：35		12:30 谷田	
	クロスサーキット 12：30～12：50	中村　貴子		12:45 長	
カラダシェイプ 13：00～13：30 高部　晃希	曽我部　友工			13:00 谷田 / 13:15 長	
UBOUND 14：00～14：45 中村　貴子	TRX/コア 14：00～14：20 谷田　美優				
X55 15：00～15：45 中田　結花里		パワープレート コンディショニング 15：15～15：35 曽我部　友工			
FIGHT DO 16：15～16：45 中田　結花里	TRX/ストレッチ 16：15～16：35 中村　貴子				

※プログラム変更箇所を太枠で囲んでおります。ご確認ください。

【営業時間】

平日　　9：00～23：00
（届け出受付終了　22：00）
土日祝　9：00～20：00
（届け出受付終了　18：00）
毎週【金曜日】が休館日となります。

フィッタライトスタイル和泉 WEB予約

フィッタライトスタイル和泉 フィッタライトスタイル