

fitpia 2026年 4月レッスンスケジュール

月曜日 MONDAY		火曜日 TUESDAY		水曜日 WEDNESDAY	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9		ストレッチ 園田 美穂 10:00~10:20		ストレッチ 井上 由香里 10:00~10:20	9
10	ヨガストレッチ 鎌田 利香 9:50~10:50	機能改善ヨガ 田中 百合 10:30~10:50		ボールエクササイズ 井上 由香里 10:30~11:20	10
11	Dance with Me 岩崎 小百合 11:00~11:50	ボディコンディショニング 田中 百合 11:00~11:50	水中歩行 初めてスイム 内木場 康子 サブプール	ZUMBA 井上 由香里 11:30~12:15	パワーアクア 浅野 志津子 11:00~11:30 メインプール
12	FUN 週変わり担当 12:00~12:50	ふみふみステップ 野口 理沙 12:00~12:30	中上級ワンプ 高橋 智子・ダニエル 11:00~11:50 メインプール	週変わりレッスン 週変わり担当 12:25~13:15or25 8・15日→山元 ヨガストレッチ	シェイプスイム 浅野 志津子 11:45~12:15 メインプール
13	ひめトレ 田中百合6・20日 13:00~13:40	筋トレ 野口 理沙 12:35~12:55		1・22・29日→野元 骨格調整ヨガセラピー	13
14		骨盤調整ヨガ 福元 美樹 13:05~13:55	初級ワンプ 俣野 栞 サブプール		パワーアクア 浅野 志津子 14:00~14:30 メインプール
15			中級ワンプ 中原裕子・ダニエル 14:00~14:30 メインプール		みんなでキック 浅野 志津子 14:35~14:55 メインプール
<p>12:00~12:50 FUN 6日草水 ワンポイント筋トレ 13日内立輪 脳トレエアロ 20日根井 ボディシェイプ 23日内立輪 脳トレエアロ</p>			水中バレー 14:30~15:00 サブプール		14
18		LesMILLS BODYBALANCE BEGINNER 18:50~19:10	14:30~15:10 最終週10分延長		15
19	フィットコンディショニング 山元 小百合 19:00~19:45	初中級エアロ SACHI 19:30~20:20	水中バレー 20:00~20:50 奇数月最終週	ヨガストレッチ 丸野 良美 18:30~19:20	16
20	LesMILLS BODYATTACK 19:55~20:20	ステップ45 SACHI 20:30~21:15	初中級ワンプ 山口 夢叶 20:00~20:50 メインプール	リトモス 岩崎 小百合 19:30~20:20	17
21	THE腹筋 草水 秋一 21:00~21:10			アクアビクス 内木場8・22日 20:00~20:45 サブプール	18
22	ワンポイント筋トレ 草水 秋一 21:20~21:50			ヨガトレ 岩崎 小百合 20:30~21:15	19
23	LesMILLS BODYBALANCE Flexibility 22:00~22:30			LesMILLS BODYATTACK Base 21:20~21:45	20
				LesMILLS BODYCOMBAT Base 21:50~22:25	21
				ステップアップスイム 内山 陽介 20:50~21:30 メインプール	22
					23

日曜日○12・26プール&ジムDay (スタッフ待機) 5・19日ジムDay プールクローズ(スタッフ不在)

○代行・祝祭日の変更レッスンは、館内告知・ホームページから

HP:fitpia.co.jp ホーム→MENU→フィットネスクラブ→レッスンスケジュール

👑は予約制レッスンです (レッスン当日ご予約承ります。お電話もOK)

	木曜日 THURSDAY		金曜日 FRIDAY		土曜日 SATURDAY		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9	ストレッチ 岩崎 小百合 10:00~10:20		ストレッチ 山元 小百合 10:00~10:20		元気づくり体操 週変わり担当 10:00~10:20		4・18日野元 ヨガストレッチ 11・25日山元 フットコンディショニング
10	リトモス 岩崎 小百合 10:30~11:20		ヨガストレッチ 山元 小百合 10:30~11:20		週変わりレッスン 週変わり担当 10:30~11:20		
11	カーディオトレーニング 内立輪 あゆみ 11:30~12:15	シェイプアップアクア 高橋 智子 11:00~11:45 メインプール	エアロジョグ45 山元 小百合 11:30~12:15	初級ワンポ 中原裕子 11:00~11:50	かんたん筋トレ 週変わり担当 11:30~12:10	ゆっくりアクア 内木場 康子 11:30~12:00 サブプール	12
12				中上級ワンポ 内山陽介・ダニエル 11:00~11:50 メインプール	パワーヨガ 週変わり担当 12:20~12:50		
13	ピラヨガ 福元 美樹 12:25~13:15		ボールエクササイズ 園田 美穂 12:25~13:15		ZUMBA 1・3・5週目 ふみふみステップ 2・4週 野口 理沙 13:00~13:45	4日福元 11日田中 18日丸野 25日木下	13
14	LES MILLS BODYCOMBAT 13:25~13:55	初級ワンポ 山口 夢叶 サブプール	LES MILLS DANCE 13:25~14:10	シェイプアップアクア 田中 百合 14:00~14:45 メインプール		シェイプアップアクア 週変わり担当 14:00~14:45 メインプール	14
15		中上級ワンポ 小野沙也香・ダニエル 14:00~14:50 メインプール					15
16						4日 田中 11日 高橋 18日 中原 25日 山口	16
17					LES MILLS GRIT CARDIO 15:30~16:00		17
18	LES MILLS BODYATTACK 18:40~19:10				LES MILLS BODYCOMBAT 16:05~16:35		18
19							19
20	カーディオトレーニング 内立輪 あゆみ 19:30~20:15	ショートアクア 田中 百合 19:30~20:00 サブプール	骨盤調整ヨガ 平岡 京子 19:00~19:50	シェイプアップアクア 山口 夢叶 20:00~20:45 サブプール	ZUMBA Yurika 19:00~19:50		20
21	LES MILLS BODYCOMBAT 20:20~20:50	中上級ワンポ 三嶋 麗 20:10~21:00 メインプール	LES MILLS DANCE 20:00~20:30		LES MILLS BODYCOMBAT 19:55~20:25		21
22	LES MILLS BODYBALANCE BEGINNER 20:55~21:40		LES MILLS BODYBALANCE BEGINNER 20:35~21:05	水中バレー 山口 夢叶 20:55~21:25 サブプール	コンディショニング ダンスクラス エアロピクス 週変わりレッスン	アクアピクス 水中歩行 泳法ワンポイント 水中バレー	22
23							23

〒885-0078 宮崎県都城市宮丸町3021 TEL 0120-80-1504 0986-26-0777 Instagram:fitpia0777
 ジムエリア：24時間 (ロッカー&シャワー室)
 プールエリア：月～金9:30～22:00 (20:00窓口終了) 土9:30～21:00 (18:30窓口終了)
 隔週日曜日9:30～17:30 (窓口終日クローズ) ※プール利用時間内はスタッフ駐在しております。

