

fitpia 2026年 5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	ショートアクア 6日野口 13・27日高橋 20日 小野 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 13・20日→山元 ヨガストレッチ	シェイプスイム 休講 11:45~12:15 メインプール
13	ひめトレ 田中百合4・18日 13:00~13:40	筋トレ 野口 理沙 12:35~12:55		6・27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		ショートアクア 内木場 康子 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 休講 14:35~14:55 メインプール
16			水中バレー 14:30~15:00 サブプール		
17			14:30~15:10 最終週10分延長		
18		LesMILLS BODYBALANCE BEGINNER 18:50~19:10		ヨガストレッチ 丸野 良美 18:30~19:20	18
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	リトモス 岩崎 小百合 19:30~20:20	19
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	ヨガトレ 岩崎 小百合 20:30~21:15	ショートアクア 内木場13・27日 20:00~20:30 サブプール
21	THE腹筋 草水 秋一 21:00~21:10			LesMILLS BODYATTACK Base 21:20~21:45	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	ワンプoint筋トレ 草水 秋一 21:20~21:50			LesMILLS BODYCOMBAT Base 21:50~22:25	22
23	LesMILLS BODYBALANCE Flexibility 22:00~22:30				23

12:00~12:50 FUN
 4日草水 ワンプoint筋トレ
 11日内立輪 脳トレエアロ
 18日内立輪 脳トレエアロ
 25日根井 ポディシェイプ

日曜日○10・24プール&ジムDay (スタッフ待機) 3・17・31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		2・23日野元 ヨガストレッチ 9・16・30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 内山 陽介 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 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週目 👑野口 理沙 13:00~13:45	2日福元 9日田中 16日丸野 23日木下 30日福元	14
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	
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					16
16						2日 田中 9日 高橋 16日 中原 23日 山口 30日 山口	
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		
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		
21	NEW 👑ピラティス 黒岩 正寛 20:25~21:15	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 BODYCOMBAT 21:20~21:50		👑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 エアロビクス 週変わりレッスン	アクアビクス 水中歩行 泳法ワンポイント 水中バレー	
23	👑LES MILLS BODYBALANCE BEGINNER 21:55~22:25						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。

