Fitpia 2026年 9月レッスンスケジュール

月曜日 MONDAY

スタジオ

10 ヨガストレッチ
鎌田　利香
9：50～10：50

11 Dance with Me
岩崎　小百合
11：00～11：50

12 FUN
週変わり担当
12：00～12：50

13 ひめトレ
田中百合　7･21日
13：00～13：40

19 フットコンディショニング
山元　小百合
19：00～19：45

20 LesMills BODYATTACK
19：55～20：20

21 THE腹筋
草水　秋一
21：00～21：10

22 ワンポイント筋トレ
草水　秋一
21：20～21：50

23 LesMills BODYBALANCE BEGINNER
Flexibility
22:00~22:30

プール

11 シェイプアップアクア
内木場　康子
11：00～11：45
メインプール

14 シェイプアップアクア
中原裕子
14：00～14：45
メインプール

20 AQUA ZUMBA
野口　理沙
20：00～20：40
サブプール

火曜日 TUESDAY

スタジオ

9 ストレッチ
園田　美穂
10：00～10：20

10 機能改善ヨガ
田中　百合
10：30～10：50

11 ボディコンディショニング
田中　百合
11：00～11：50

12 ふみふみステップ
野口　理沙
12：00～12：30

筋トレ
野口　理沙
12：35～12：55

13 骨盤調整ヨガ
福元　美樹
13：05～13：55

18 LesMills BODYBALANCE BEGINNER
18：50～19：10

初中級エアロ
SACHI
19:30~20:20

ステップ45
SACHI
20：30～21：15

プール

水中歩行

初めてスイム
内木場　康子
サブプール

中上級ワンポ
高橋　智子・ダニエル
11：00～11：50
メインプール

初級ワンポ
中原　裕子
サブプール

中級ワンポ
ダニエル・三嶋麗
14：00～14：30
メインプール

水中バレー
14：30～15：00
サブプール

初中級ワンポ
山口　夢叶
20：00～20：50
メインプール

水曜日 WEDNESDAY

スタジオ

9 ストレッチ
井上　由香里
10：00～10：20

10 ボールエクササイズ
井上　由香里
10：30～11：20

ZUMBA
井上　由香里
11：30～12：15

週変わりレッスン
週変わり担当
12：25～13:15or25
2･9日→山元
ヨガストレッチ
16･23･30日→野元
骨格調整ヨガセラピー

18 ヨガストレッチ
丸野　良美
18：30～19：20

リトモス
岩崎　小百合
19：30～20：20

ヨガトレ
岩崎　小百合
20：30～21：15

LesMills BODYATTACK Base
21：20～21：45

LesMills BODYCOMBAT Base
21：50～22：25

プール

11 ショートアクア
2・9日野口
16・30日小野
23日高橋
11：00～11：30

シェイプスイム
休講
11：45～12：15
メインプール

14 ショートアクア
内木場　康子
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

ショートアクア
内木場　康子
20：00～20：30
サブプール

ステップアップスイム
内山　陽介
20：50～21：30
メインプール

12：00～12：50　FUN
7日草水　ワンポイント筋トレ
14日内立輪　脳トレエアロ
21日内立輪　脳トレエアロ
28日根井　ボディメンテナンスヨガ

14：30～15：10
最終週10分延長

水中バレー
20：00～20：50
奇数月最終週

日曜日○13・27日プール＆ジムDay（スタッフ待機）　6・20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

スタジオ

- 9 ストレッチ 岩崎　小百合 10：00～10：20
- 10 ♛リトモス 岩崎　小百合 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
- 12 ピラヨガ ♛福元　美樹 12：25～13：15
- 13 LesMills BODYCOMBAT 13：25～13：55
- 18 LesMills BODYATTACK 18：40～19：10
- 19 カーディオトレーニング 内立輪　あゆみ 19：30～20：15
- 20 ピラティス 黒岩　正寛 20：25～21：15
- 21 LesMills BODYCOMBAT 21：20～21：50
- 22 LesMills BODYBALANCE BEGINNER 21：55～22：25

プール

- 11 シェイプアップアクア 高橋　智子 11：00～11：45 メインプール
- 14 初級ワンポ 山口　夢叶 サブプール
- 14 中上級ワンポ 小野沙矢香・ダニエル 14：00～14：50 メインプール
- 19 ショートアクア 田中　百合 19：30～20：00 サブプール
- 20 中上級ワンポ 三嶋　麗 20：10～21：00 メインプール

金曜日　FRIDAY

スタジオ

- 9 ストレッチ 山元　小百合 10：00～10：20
- 10 ヨガストレッチ ♛山元　小百合 10：30～11：20
- 11 エアロジョグ45 山元　小百合 11：30～12：15
- 12 ボールエクササイズ ♛園田　美穂 12：25～13：15
- 13 LesMills DANCE 13：25～14：10
- 19 骨盤調整ヨガ 平岡　京子 19：00～19：50
- 20 LesMills DANCE 20：00～20：30
- 21 LesMills BODYBALANCE BEGINNER 20：35～21：05

プール

- 11 初級ワンポ 中原　裕子 11：00～11：50 サブプール
- 11 中上級ワンポ 内山陽介・ダニエル 11：00～11：50 メインプール
- 14 シェイプアップアクア 田中　百合 14：00～14：45 メインプール
- 20 シェイプアップアクア 山口　夢叶 20：00～20：45 サブプール
- 21 水中バレー 山口　夢叶 20：55～21：25 サブプール

土曜日　SATURDAY

スタジオ

- 9 元気づくり体操 週変わり担当 10：00～10：20
- 10 ♛週変わりレッスン 週変わり担当 10：30～11：20
- 11 かんたん筋トレ 週変わり担当 11：30～12：10
- 12 ♛パワーヨガ 週変わり担当 12：20～12：50
- 13 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
- 15 LesMills GRIT CARDIO 15：30～16：00
- 16 LesMills BODYCOMBAT 16：05～16：35
- 19 ZUMBA Yurika 19：00～19：50
- 20 LesMills BODYCOMBAT 19：55~20：25
- 22 コンディションニング
- ダンスクラス
- エアロビクス
- 週変わりレッスン

プール

- 9 5・19日山元 フットコンディショニング 12・26日野元 ヨガストレッチ
- 12 ゆっくりアクア 内木場　康子 11：30～12:00 サブプール
- 13 5日田中　12日福元 19・26日丸野
- 14 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
- 16 5日 田中 12日山口 19日中原 26日高橋
- 22 アクアビクス
- 水中歩行
- 泳法ワンポイント
- 23 水中バレー

〒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。**