Fitpia 2026年 10月レッスンスケジュール

月曜日 MONDAY

スタジオ

9

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　5･19日
13：00～13：40

14

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

12
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

19
初中級エアロ
SACHI
19:30~20:20

20
ステップ45
SACHI
20：30～21：15

プール

11
水中歩行

11
初めてスイム
内木場　康子
サブプール

12
中上級ワンポ
高橋智子・ダニエル
11：00～11：50
メインプール

14
初級ワンポ
中原　裕子
サブプール

15
中級ワンポ
ダニエル・三嶋麗
14：00～14：30
メインプール

16
水中バレー
14：30～15：00
サブプール

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

20
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

11
ZUMBA
井上　由香里
11：30～12：15

12
週変わりレッスン
週変わり担当
12：25～13:15or25
7･14日→山元
ヨガストレッチ
21･28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

19
リトモス
岩崎　小百合
19：30～20：20

20
ヨガトレ
岩崎　小百合
20：30～21：15

21
LesMILLS BODYATTACK
Base
21：20～21：45

22
LesMILLS BODYCOMBAT
Base
21：50～22：25

プール

11
ショートアクア
7日野口
14・28日小野
21日浅野
11：00～11：30

12
シェイプスイム
休講
11：45～12：15
メインプール

13

14
ショートアクア
内木場　康子
14：00～14：30
メインプール

15
みんなでキック
休講
14：35～14：55
メインプール

16

20
ショートアクア
内木場　康子
20：00～20：30
サブプール

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

12：00～12：50　FUN
5日草水　ワンポイント筋トレ
12日内立輪　BODYATTACK
19日根井　ボディメンテナンスヨガ
26日内立輪　脳トレエアロ

日曜日〇11・25日プール＆ジムDay（スタッフ待機）　4・18日ジムDayプールクローズ(スタッフ不在)

〇代行・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
- 15 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
- 21 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
- 14 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・ダニエル 11：00〜11：50 サブプール
- 12 中上級ワンポ 内山陽介 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 3・17日山元 フットコンディショニング 10・24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 3・10日 田中 17日丸野 24日福元
- 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 3日 田中 10日高橋 17日中原 24日山口
- 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

10月29〜31日（木〜土）11月1日（日）
施設補修点検のためプール＆スタジオクローズ

〒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。**