

レッスンスケジュール 令和2年 6月

休館日 14・28日(日)

S...スタジオ P...プール

○手洗い・消毒・ソーシャルディスタンスを徹底しましょう ○隔週担当/カテゴリー・代行・短縮営業の変更レッスンは、館内告知を確認しましょう ○スタジオ参加人数は最大25名です。

月	S	ストレッチ 鎌田 10:00~	ヨガストレッチ 鎌田 利香 10:30~11:15	Dance With Me 岩崎 小百合 11:25~12:10	FUN 隔週担当 12:20~13:05	ひめトレ 田中百合 THINKING YOGA 13:15~13:55	ひめトレ 1・15日(女性限定) THINKING YOGA(45分) 8日	かんたんエアロ 八木 彩 19:30~20:00	ステップ40 八木 彩 20:10~20:50	THE腹筋 草水 秋一 21:00~21:10	ワンポイント筋トレ 草水 秋一 21:20~21:50
	P	シェイプアップアクア 内木場康子 11:00~11:45			●スタジオ12:20FUN担当 1日草水ワンポイント筋トレ 8日野口&坂元BEAT BOX 15・29日根井ボディシェイプ22日山本&江平BEAT BOX			アクアジョグEX 高橋 智子 14:00~14:45	AQUA ZUMBA 野口 理沙 20:00~20:40		水中パレー 坂元 菜 20:50~21:20
火	S	ストレッチ 園田 10:00~	機能改善体操 田中 10:30~10:50	ボディコンディショニング 田中 百合 11:00~11:45	ステップ30 野口 理沙 11:55~12:25	筋トレ 野口理沙 12:30~12:50	骨盤調整ヨガ 福元 美樹 13:00~13:45	THINKING YOGA 山元小百合 19:00~19:45	エアロジョグ50 SACHI 20:00~20:50	ステップ45 SACHI 21:00~21:45	
	P	ゆっくり歩行・初めてスイム 内木場康子 内木場康子 中上級ワンプオ 内木場朋和 11:00~12:00			初級 坂元 中級 水中パレー 内木場・江平 14:00~15:00		※奇数月最終火曜日水中パレー 20:20~20:50		初級ワンプオ 山本さつき・江平音子 中上級 東郷 20:00~20:50		
水	S	ストレッチ 井上 10:00~	ボールEX 井上 由香里 10:30~11:15	ZUMBA 井上 由香里 11:25~12:10	骨格調整ヨガセラピー 野元博美 12:20~13:05	ピラティス 若松 優果 13:15~14:00	3・17日リトモス 10・24日ZUMBA 1・3・5週目⇒リトモス 2・4週目⇒ZUMBA	ZUMBA/リトモス 岩崎 小百合 19:30~20:15	ヨガトレ 岩崎 小百合 20:25~21:10		
	P	アクアジョグEX 浅野 志津子 11:00~11:45		シェイプスイム 浅野 志津子 12:00~12:45	パワーアクア 浅野志津子 14:00~14:30		みんなでキック 浅野志津子 14:35~14:55	3日内木場 10日浅野 17日園田 24日浅野	アクアピクス 隔週担当 20:00~20:45	ステップアップスイム 内木場朋和 20:50~21:30	
木	S	ストレッチ 岩崎 10:00~	リトモス 岩崎 小百合 10:30~11:15	カーディオトレーニング 内立輪あゆみ 11:25~12:10	ピラヨガ 福元 美樹 12:20~13:05	リラクゼーションヨガ KIYO 13:15~14:00	カーディオトレーニング 内立輪あゆみ 19:30~20:15	キック&パンチ 山本さつき 20:25~20:55	リラクソフローヨガ あさこ 21:05~21:50		
	P	シェイプアップアクア 高橋 智子 11:00~11:45			初級レッスン 山本さつき 中上級ワンプオ 高橋智子 14:00~14:50		初中級ワンプオ 狩長 けいこ 20:00~20:50		ショートアクア 田中 百合 21:00~21:30		
金	S	ストレッチ 山元 10:00~	エアロジョグ45 山元 小百合 10:30~11:15	ステップ40 山元 小百合 11:25~12:05	骨トレ 宮崎 優 12:15~12:45	コアストレッチ 宮崎 優 12:55~13:40	骨盤調整ヨガ 平岡 京子 19:00~19:45	エアロジョグ45 ゆう 19:55~20:40			
	P	水中歩行 初中級ワンプオ ⇒ 内木場康子 11:00~12:00 上級ワンプオ 高橋智子 11:00~11:50			シェイプアップアクア 田中 百合 14:15~15:00		ヌードル運動 山本 さつき 20:00~20:40				
土	S	元気づくり体操 隔週担当 10:00~	ヨガST/フット THINKING YOGA 10:30~11:15	かんたん筋トレ 隔週担当 11:25~12:05	ファンクショナルヨガ パワーヨガ/隔週 12:15~12:45	ふみふみステップ 野口 理沙 12:55~13:35	6日篠原 ZUMBA 13日er!☆ リトモス 20日福元 ピラティス 27日篠原 ZUMBA	FUN 隔週担当 19:00~19:45			
	P	ゆっくりアクア 内木場 康子 11:30~12:00			6・20日高橋 13・27日田中		シェイプアップアクア 隔週担当 14:00~14:45	☆ホームページ「フィットピア」でもご覧頂けます。 フィットピア⇒フィットネスクラブ⇒レッスンスケジュール			

検索

