

# レッスンスケジュール 令和2年 9月

休館日 13・27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 | ヨガストレッチ<br>鎌田 利香<br>9:40~10:25  | ヨガストレッチ<br>鎌田 利香<br>10:35~11:20          | Dance With Me<br>岩崎 小百合<br>11:30~12:20                                     | FUN<br>隔週担当<br>12:30~13:20                 | ひめトレ 田中百合<br>THINKING YOGA<br>13:30~14:10(15) | ひめトレ 7・21日(女性限定)<br>THINKING YOGA(45分) 14日             | かんたんエアロ<br>八木 彩<br>19:30~20:00        | ステップ40<br>八木 彩<br>20:10~20:50                              | THE腹筋<br>草水 秋一<br>21:00~21:10   | ワンポイント筋トレ<br>草水 秋一<br>21:20~21:50 |
|   | P | シェイプアップアクア<br>内木場康子<br>11:00~11:45  |  | ●スタジオ12:30FUN担当<br>7日草水ワンポイント筋トレ 14日坂元BEATBOX<br>21日根井ボディシェイプ 28日根井ボディシェイプ |  |   | アクアジョグEX<br>高橋 智子<br>14:00~14:45                       | AQUA ZUMBA<br>野口 理沙<br>20:00~20:40    | 水中バレー<br>坂元 葉<br>20:50~21:20                               |                                 |                                   |
| 火 | S | ストレッチ<br>園田<br>10:00~   | 機能改善体操<br>田中<br>10:30~                   | ボディコンディショニング<br>田中 百合<br>11:00~11:50                                       | ステップ30<br>野口 理沙<br>12:00~12:30             | 筋トレ<br>野口理沙<br>12:35~12:55                    | 骨盤調整ヨガ<br>福元 美樹<br>13:05~13:55                         | THINKING YOGA<br>山元小百合<br>19:00~19:45 | エアロジョグ50<br>SACHI<br>20:00~20:50                           | ボディリセット<br>SACHI<br>21:00~21:45 | NEW                               |
|   | P | ゆつくり歩行・初めてスイム<br>内木場康子<br>中上級ワンプ 内木場朋和<br>11:00~12:00   |  |  | 初級 坂元<br>中級 水中バレー<br>三嶋 麗<br>14:00~15:00   |   | ※奇数月最終火曜日水中バレー<br>20:20~20:50                          |                                       | 初級ワンプ<br>江平音子<br>中上級 東郷<br>20:00~20:50                     |                                 |                                   |
| 水 | S | ストレッチ<br>井上<br>10:00~   | ポールEX<br>井上 由香里<br>10:30~11:20           | ZUMBA<br>井上 由香里<br>11:30~12:15   | 骨格調整ヨガセラピー<br>野元博美<br>12:25~13:15          | ピラティス<br>若松 優果<br>13:25~14:15                 | 2・16・30日リトモス<br>9・23日ZUMBA<br>1・3・5週目⇒リトモス 2・4週目⇒ZUMBA | ZUMBA/リトモス<br>岩崎 小百合<br>19:30~20:20   | ヨガトレ<br>岩崎 小百合<br>20:30~21:15                              |                                 |                                   |
|   | P | アクアジョグEX<br>浅野 志津子<br>11:00~11:45   |  | シェイプスイム<br>浅野 志津子<br>12:00~12:45   | パワーアクア<br>浅野志津子<br>14:00~14:30             | みんなでキック<br>浅野志津子<br>14:35~14:55               | 2日内木場 9日園田<br>16日浅野 23日園田<br>30日浅野                     | アクアビクス<br>隔週担当<br>20:00~20:45         | ステップアップスイム<br>内木場朋和<br>20:50~21:30                         |                                 |                                   |
| 木 | S | ストレッチ<br>岩崎<br>10:00~   | リトモス<br>岩崎 小百合<br>10:30~11:20            | カーディオトレーニング<br>内立輪あゆみ<br>11:30~12:15                                       | ピラヨガ<br>福元 美樹<br>12:25~13:15               | リラクゼーションヨガ<br>KIYO<br>13:25~14:15             | カーディオトレーニング<br>内立輪あゆみ<br>19:30~20:15                   | キック&パンチ<br>山本さつき<br>20:25~20:55       | リラックスフローヨガ<br>あさこ<br>21:05~21:55                           |                                 |                                   |
|   | P | シェイプアップアクア<br>高橋 智子<br>11:00~11:45  |  |  | 初級レッスン 山本さつき<br>中上級ワンプ 三嶋 麗<br>14:00~14:50 |   | 初中級ワンプ<br>狩長 けいこ<br>20:00~20:50                        | ショートアクア<br>田中 百合<br>21:00~21:30       |  |                                 |                                   |
| 金 | S | ストレッチ<br>山元<br>10:00~   | エアロジョグ50<br>山元 小百合<br>10:30~11:20        | ステップ40<br>山元 小百合<br>11:30~12:10  | 骨トレ<br>宮崎 優<br>12:20~12:50                 | コアストレッチ<br>宮崎 優<br>13:00~13:50                | 骨盤調整ヨガ<br>平岡 京子<br>19:00~19:50                         | BEAT BOX<br>隔週担当<br>20:00~20:30       | 4・18日 江平<br>11・25日 坂元                                      |                                 |                                   |
|   | P | 水中歩行 初中級ワンプ ⇒ 内木場康子 11:00~12:00<br>上級ワンプ 高橋智子<br>11:00~11:50  |  |  | シェイプアップアクア<br>田中 百合<br>14:15~15:00         |   | ヌードル運動<br>山本 さつき<br>20:00~20:40                        |                                       |  |                                 |                                   |
| 土 | S | 元気づくり体操<br>隔週担当<br>10:00~   | ヨガST/フット<br>THINKING YOGA<br>10:30~11:20 | かんたん筋トレ<br>隔週担当<br>11:30~12:10   | ファンクショナルヨガ<br>パワーヨガ/隔週<br>12:20~12:50      | ふみふみステップ<br>野口 理沙<br>13:00~13:40              | 5・19日er!☆ リトモス<br>12・26日篠原 ZUMBA                       | FUN<br>隔週担当<br>19:00~19:50            |  |                                 |                                   |
|   | P | 10:00/10:30/11:30担当○5・19日⇒野元ヨガストレッチ○12日⇒山元フットセラピー ○26日⇒山元THINKING YOGA<br>12:20~12:50担当 ○5・19日⇒田中ファンクショナルヨガ ○12日⇒KIYO パワーヨガ ○26日⇒山口 パワーヨガ |  |  | ゆつくりアクア<br>内木場 康子<br>11:30~12:00           |   | 5・19日 田中<br>12・26日 高橋                                  | シェイプアップアクア<br>隔週担当<br>14:00~14:45     | 検索 ☆ホームページ「フィットピア」でもご覧頂けます。<br>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 |                                 |                                   |

