

# レッスンスケジュール 令和3年 1月 改正版

休館日 1日(金)3・17・31(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 鎌田 利香 9:40~10:25	ヨガストレッチ 鎌田 利香 10:35~11:20	Dance With Me 岩崎 小百合 11:30~12:20	FUN 隔週担当 12:30~13:20	ひめトレ 田中百合 THINKING YOGA 13:30~14:10(15)	ひめトレ 4・18日(女性限定) THINKING YOGA(45分) 25日 骨トレ 11日 宮崎	かんたんエアロ 八木 彩 19:30~20:00	ZUMBA 八木 彩 20:10~20:50	THE腹筋 草水 秋一 21:00~21:10	ワポイント筋トレ 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12:30FUN担当 4日草水ワポイント筋トレ 11日宮崎コアストレッチ 18・25日根井ボディシェイプ			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	水中バレー 江平 音子 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~	ボディコンディショニング 田中 百合 11:00~11:50	ステップ30 野口 理沙 12:00~12:30	筋トレ 野口理沙 12:35~12:55	骨盤調整ヨガ 福元 美樹 13:05~13:55	ヨガストレッチ 鎌田 利香 19:00~19:50	エアロジョグ50 SACHI 20:00~20:50	ポディリセット SACHI 21:00~21:45	
	P	ゆっくり歩行・初めてスイム 内木場康子 中上級ワポ 内木場朋和 11:00~12:00			初級 坂元 中級 水中バレー 三嶋 麗 14:00~15:00		※奇数月最終火曜日水中バレー 20:20~20:50			初級ワポ 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 10:30~11:20	ZUMBA 井上 由香里 11:30~12:15	骨格調整ヨガセラピー 野元博美 12:25~13:15	ピラティス 若松 優果 13:25~14:15	リラックスフローヨガ あさこ 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		
	P	変更 アクアジョグEX 野口 理沙 11:00~11:45		12:00~12:45 シェイプスイムは 1月は休講いたします	6・20日高橋 13・27日内木場 変更	アクアジョグEX 隔週担当 14:00~14:45	14:35~14:55 みんなでキックは 1月は休講いたします	変更 6日内木場 13日田中 20日園田 27日園田	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 10:30~11:20	カーディオトレーニング 内立輪あゆみ 11:30~12:15	ピラヨガ 福元 美樹 12:25~13:15	リラクゼーションヨガ KIYO 13:25~14:15	カーディオトレーニング 内立輪あゆみ 19:30~20:15	THINKING YOGA 山元小百合 20:25~21:10	エアロジョグ40 山元小百合 21:20~22:00		
	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 中上級ワポ 三嶋 麗 14:00~14:50		初中級ワポ 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50 山元 小百合 10:30~11:20	ステップ40 山元 小百合 11:30~12:10	骨トレヨガ 山口 綾 12:20~13:10	骨盤調整ヨガ 平岡 京子 19:00~19:50	BEAT BOX 江平音子 20:00~20:30				
	P	水中歩行 初中級ワポ ⇒ 内木場康子 11:00~12:00 上級ワポ 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 10:30~11:20	かんたん筋トレ 隔週担当 11:30~12:10	ファンクショナルヨガ パワーヨガ/隔週 12:20~12:50	ふみふみステップ 野口 理沙 13:00~13:40	9日篠原ZUMBA 16日er! ☆ バレトン 23日篠原ZUMBA 30日er! ☆ バレトン	FUN 隔週担当 19:00~19:50			
	P	10:00/10:30/11:30担当 12:20~12:50担当			○2日休講 ○9日⇒山元フットセラピー ○16日⇒山元THINKING YOGA○23・30日⇒野元ヨガストレッチ ○9・30日⇒田中ファンクショナルヨガ ○16日⇒KIYO パワーヨガ ○23日⇒山口 パワーヨガ		ゆっくりアクア 内木場 康子 11:30~12:00	2日休講 9・23日 田中 16・30日 高橋	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

