

レッスンスケジュール 令和3年 6月

休館日 6日・20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 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 7・21日(女性限定) THINKING YOGA(45分) 14日	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	ワンプoint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 7日 草水ワンプoint筋トレ 14・21・28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 坂元 栞 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	エアロジョグ50 SACHI 19:30~20:20	ZUMBA SACHI 20:30~21:15			
	P	ゆっくり歩行・初めてスイム 内木場康子 中上級ワンプ 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		※最終週⇒水中バレー 14:30~15:15		初級ワンプ 江平音子 中上級 東郷 20:00~20:50		※奇数月最終週⇒水中バレー 20:20~20:50
水	S	ストレッチ 井上 10:00~	ポール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	パワーアクア 浅野志津子 11:00~11:30		シェイプスイム 浅野 志津子 11:45~12:15	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	2日 内木場 9日園田 16日浅野 23日園田 30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 10:30~11:20	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 中上級ワンプ 三嶋 麗 14:00~14:50		初級ワンプ 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~	THINKING YOGA 山元 小百合 10:30~11:15	エアロジョグ45 山元 小百合 11:25~12:10	BEAT BOX 坂元 栞 12:20~12:50	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 初中級ワンプ ⇒ 内木場康子 11:00~12:00 上級ワンプ 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	5日 園田エアロジョグ50 12日 篠原ZUMBA 19日 福元ピラヨガ 26日 篠原ZUMBA	FUN 隔週担当 19:00~19:50				
	P	10:00/10:30/11:30担当 ○5・12日⇒野元ヨガストレッチ ○19日⇒山元フットセラピー ○26日⇒山元THINKING YOGA 12:20~12:50担当 ○5・26日⇒田中ファンクショナルヨガ ○12日⇒KIYO パワーヨガ ○19日⇒丸野 パワーヨガ				ゆっくりアクア 内木場 康子 11:30~12:00		5・19日 高橋 12・26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 ☆YouTube レッスン紹介動画配信中

検索