

レッスンスケジュール 令和2年 7月

休館日 12・26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・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 6・20日(女性限定) THINKING YOGA(45分) 13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	変更	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 6日草水ワンポイント筋トレ 13日根井ボディシェイブ 20日園田エアロジョグ50 27日根井ボディシェイブ			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 葉 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	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	ゆつくり歩行・初めてスイム 内木場康子 中上級ワンポ 内木場朋和 11:00~12:00			初級 坂元 中級 水中バレー 内木場・江平 14:00~15:00		※奇数月最終火曜日水中バレー 20:20~20:50		初級ワンポ 山本さつき 中上級 東郷 20:00~20:50		
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	1・15・29日リトモス 8・22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 19:30~20:20	ヨガトレ 岩崎 小百合 20:30~21:15		
	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	1日内木場 8日浅野 15日園田 22日浅野 29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	キック&パンチ 山本さつき 20:25~20:55	リラックスフローヨガ あさこ 21:05~21:55	
	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 中上級ワンポ 高橋智子 14:00~14:50			初中級ワンポ 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 宮崎 優 12:20~12:50	コアストレッチ 宮崎 優 13:00~13:50		骨盤調整ヨガ 平岡 京子 19:00~19:50	BEAT BOX 隔週担当 20:00~20:30	NEW!	
	P	水中歩行 初中級ワンポ ⇒ 内木場康子 11:00~12:00 上級ワンポ 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	4日er!★ リトモス 11日篠原 ZUMBA 18日福元 ピラヨガ 25日篠原 ZUMBA	FUN 隔週担当 19:00~19:50			
	P	ゆつくりアクア 内木場 康子 11:30~12:00			4・25日高橋 11・18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	

