

# fitpia 2023年 11月レッスンスケジュール

月曜日 MONDAY		火曜日 TUESDAY		水曜日 WEDNESDAY	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9 ヨガストレッチ 鎌田 利香 9:40~10:25		ストレッチ 園田 美穂 10:00~10:20		ストレッチ 井上 由香里 10:00~10:20	9
10 ヨガストレッチ 鎌田 利香 10:35~11:20		機能改善ヨガ 田中 百合 10:30~10:50		ボールエクササイズ 井上 由香里 10:30~11:20	10
11 Dance with Me 岩崎 小百合 11:30~12:20	シェイプアップアクア 内木場 康子 11:00~11:45 メインプール	ボディコンディショニング 田中 百合 11:00~11:50	ゆっくり歩行 初めてスイム 内木場 康子 サブプール	ZUMBA 井上 由香里 11:30~12:15	11 パワーアクア 浅野 志津子 11:00~11:30 メインプール
12 FUN 週変わり担当 12:30~13:20		ステップ30 野口 理沙 12:00~12:30	中上級ワンプ 外山響也 11:00~12:00 メインプール	週変わりレッスン 週変わり担当 12:25~13:15or25 1・8日→山元 ヨガストレッチ 15・22・29日→野元 骨格調整ヨガセラピー	12 シェイプスイム 浅野 志津子 11:45~12:15 メインプール
13 ひめトレ 田中百合 6・20日 13:30~14:10		筋トレ 野口 理沙 12:35~12:55			13
	アクアジョグEX 高橋 智子 14:00~14:45 メインプール	骨盤調整ヨガ 福元 美樹 13:05~13:55	初級ワンプ 坂元 栞 サブプール		14 パワーアクア 浅野 志津子 14:00~14:30 メインプール
			中級ワンプ 中原 裕子 14:00~14:30 メインプール		15 みんなでキック 浅野 志津子 14:35~14:55 メインプール
12:30~13:20 FUN 6日内立輪 脳トレエアロ 13日草水 ワンポイント筋トレ 20日根井 ポディシェイプ 27日LesMills Virtual BODYATTACK			水中バレー 14:30~15:00 サブプール		16
			14:30~15:10 最終週10分延長		17
		LES MILLS BODYBALANCE BEGINNER 18:50~19:10		ヨガストレッチ 丸野 良美 18:30~19:20	18
LES MILLS BODYATTACK Base 19:30~19:55		エアロジョグ50 SACHI 19:30~20:20		リトモス 岩崎 小百合 19:30~20:20	19
フットコンディショニング 山元 小百合 20:00~20:45	AQUA ZUMBA 野口 理沙 20:00~20:40 サブプール	ステップ45 SACHI 20:30~21:15	中上級ワンプ 東郷 和臣 20:00~20:50 メインプール		20 アクアビクス 浅野 8・22日 20:00~20:45 サブプール
THE腹筋 草水 秋一 21:00~21:10	水中バレー 山口 夢叶 20:50~21:20 サブプール	LES MILLS SH'BAM 21:20~21:50	水中バレー 奇数月最終週	ヨガトレ 岩崎 小百合 20:30~21:15	21 ステップアップスイム 内木場 朋和 20:50~21:30 メインプール
ワンポイント筋トレ 草水 秋一 21:20~21:50				LES MILLS BODYATTACK Base 21:20~21:45	22
LES MILLS BODYBALANCE Flexibility 22:00~22:30				LES MILLS BODYCOMBAT Base 21:50~22:25	23

○日曜日：5・19日プール&ジムDay (スタッフ在中) ジムDay：12・26日 プールクローズ(スタッフ不在)

○代行・祝祭日の変更レッスンは、館内告知・ホームページをご確認下さい。

HP:fitpia.co.jp ホーム→MENU→フィットネスクラブ→レッスンスケジュール

👑は予約制レッスンです (レッスン当日ご予約承ります。お電話もOK)

	木曜日 THURSDAY		金曜日 FRIDAY		土曜日 SATURDAY	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9	ストレッチ 岩崎 小百合 10:00~10:20		ストレッチ 山元 小百合 10:00~10:20		元気づくり体操 週変わり担当 10:00~10:20	
10	リトモス 岩崎 小百合 10:30~11:20		ヨガストレッチ 山元 小百合 10:30~11:20		週変わりレッスン 週変わり担当 10:30~11:20	
11		シェイプアップアクア 高橋 智子 11:00~11:45 メインプール		水中歩行 初級ワンポ 内木場康子 11:00~12:00		
12	カーディオトレーニング 内立輪 あゆみ 11:30~12:15		エアロジョグ45 山元 小百合 11:30~12:15	中上級ワンポ 高橋 智子 11:00~11:50 メインプール	かんたん筋トレ 週変わり担当 11:30~12:10	ゆっくりアクア 内木場 康子 11:30~12:00 サブプール
13	ピラヨガ 福元 美樹 12:25~13:15		ボールエクササイズ 園田 美穂 12:25~13:15		パワーヨガ 週変わり担当 12:20~12:50	
14	LES MILLS BODYCOMBAT 13:25~13:55		LES MILLS SH'BAM 13:25~14:10		ZUMBA 1・3・5週目 ふみふみステップ 2・4週目 野口 理沙 13:00~13:45	
15		初級ワンポ 外山 響也 サブプール 中上級ワンポ 小野沙矢香 14:00~14:50 メインプール		シェイプアップアクア 田中 百合 14:00~14:45 メインプール	GRIT   CARDIO 13:55~14:25	シェイプアップアクア 週変わり担当 14:00~14:45 メインプール
16					LES MILLS SH'BAM 15:00~15:30	
17						
18	LES MILLS BODYATTACK 18:40~19:10		LES MILLS BODYCOMBAT Base 18:40~19:15		LES MILLS BODYCOMBAT 16:00~16:30	
19						
20	カーディオトレーニング 内立輪 あゆみ 19:30~20:15		骨盤調整ヨガ 平岡 京子 19:30~20:20		ZUMBA 週変わり担当 19:00~19:50	
21	LES MILLS BODYCOMBAT 20:20~20:50	初中級ワンポ 松ヶ野歩夢 20:00~20:50 メインプール	LES MILLS BODYATTACK 20:25~21:10		LES MILLS BODYBALANCE BEGINNER 19:55~20:25	
22	LES MILLS BODYBALANCE BEGINNER 20:55~21:40	ショートアクア 田中 百合 20:50~21:20 サブプール	LES MILLS SH'BAM 21:15~21:45			
23					コンディショニング ダンスクラス エアロピクス 週変わりレッスン	アクアピクス 水中歩行 泳法ワンポイント 水中バレー

4・18日 野元  
ヨガストレッチ  
11・25日 山元  
フットコンディショニング

4日 田中  
11・25日 福元  
18日 丸野

4・18日 高橋  
11・25日 田中

4・11・18日 篠原  
25日 本田

〒885-0078 宮崎県都城市宮丸町3021 TEL 0120-80-1504 0986-26-0777 Instagram:fitpia0777  
 ジムエリア：24時間 (ロッカー&シャワー室)  
 プールエリア：月～金9:30～22:00 (20:00窓口終了) 土9:30～21:00 (18:30窓口終了)  
 隔週日曜日9:30～17:30 (17:30窓口終了) ※プール利用時間内はスタッフ在中しております。

