

fitpia 2023年 12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 6・13日→山元 ヨガストレッチ 20・27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 4・25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 4日草水 ワンポイント筋トレ 11日LesMills Virtual BODYATTACK 18日内立輪 脳トレエアロ 25日日根井 ボディシェイプ | | | 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 | ヨガトレ 岩崎 小百合 20:30~21:15 | 20 アクアビクス 浅野 6・20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 | LES MILLS BODYATTACK Base 21:20~21:45 | 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: 10・24日プール&ジムDay (スタッフ在中) ジムDay: 3・17日 プールクローズ(スタッフ不在)

○12月29日~1月1月(金~月) 休館日 2日(火) 新春初泳ぎ11:00~15:30 プールOPEN ジム11:00~24時間
3日(水) ジムDay プールCLOSE (スタッフ不在)

○代行・祝祭日の変更レッスンは、館内告知・ホームページから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 | 🎵 LESMILLS BODYCOMBAT 13:25~13:55 | | 🎵 LESMILLS 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 | | | | | LESMILLS SH'BAM 15:00~15:30 | |
| 17 | | | | | | |
| 18 | 🎵 LESMILLS BODYATTACK 18:40~19:10 | | 🎵 LESMILLS BODYCOMBAT Base 18:40~19:15 | | 🎵 LESMILLS 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 | 🎵 LESMILLS 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 | 🎵 LESMILLS BODYATTACK 20:25~21:10 | | 🎵 LESMILLS BODYBALANCE BEGINNER 19:55~20:25 | |
| 22 | 🎵 LESMILLS 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 | 🎵 LESMILLS 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 |

2・16日 野元
ヨガストレッチ
9・23日 山元
フットコンディショニング

2日 田中
9・23日 福元
16日 丸野

2・23日 田中
9・16日 高橋

2日本田
9・16・23日 篠原

〒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。

