



フィットファースト長泉店 2017.4月スケジュール

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:30	17:30	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	★フィットファーストご案内★
月	HOTスタジオ		音楽に合わせてテンボロくポーズをとりまわす 11:00(45) フラヨガ 温度■■■□	カロリー消費大！格闘技ex 12:10(30) FIRST COMBAT 温度■■■□	内臓脂肪を落とし疲れにくい身体へ 13:00(45) フィジカルyoga 温度■■■	骨盤の歪みを整えましょう！ 14:00(20) 骨盤リセットex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ！ 14:25(15) ボールストレッチ 温度■■■□				18:40(20) キネティクスガイダンス	リズムに乗って脂肪燃焼！！ 19:00(45) FIRST DANCE 温度■■■□	カロリー消費大！格闘技ex 20:00(30) FIRST COMBAT 温度■■■□	インナーマッスを鍛えましょう！ 20:45(45) マットピラティス 温度■■■	基礎代謝を高め脂肪燃焼効果抜群！！ 21:45(45) パワーyoga 温度■■■	<p>キネティクスガイダンス ピキナーマシントレーニングのご案内</p> <p>フィットファーストでは、キネティクスガイダンスにて効果が出る運動の流れや運動の行い方を入会後、最初のご利用時に必ず受講をして頂く事をオススメします。 (入会後何度でも再受講可能。) ※キネティクスガイダンスは予約制となります。 ※レッスン表参照</p> <p>ピキナーマシントレーニングではマシンエリアにお集まり頂き、パーソナルマシン利用方法からピキナーマシン利用方法までご相談に応じて指導致します。</p>
	GYM	10:30(20) キネティクスガイダンス	10:50(20) 骨盤リセットex	11:15(15) ボールストレッチ	11:30(30) ピキナーマシントレーニング	12:30(30) VPR	13:00(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	世界中の音楽で楽しくダンス！ 14:00(45) ZUMBA	押はして・ほくして・かため！動ける体へ 15:00(60) シニア教室	18:15(30) TRX サスペンション	19:00(20) 骨盤リセットex	19:25(15) ボールストレッチ	19:40(30) ピキナーマシントレーニング	20:00(30) カーヴィーボール	20:30(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	
火	HOTスタジオ		ストレスやつまみを取り除き深くリラックス 11:00(45) リラクソyoga 温度■■■	基本動作で無理なく動けます。 12:15(30) FIRST AERO 温度■■■□	NEW 13:00(45) リングピラティス 温度■■■□	カロリー消費大！格闘技ex 14:00(30) FIRST COMBAT 温度■■■□					基礎代謝を高め脂肪燃焼効果抜群！！ 18:45(45) パワーyoga 温度■■■	骨盤の歪みを整えましょう！ 19:45(20) 骨盤リセットex 温度■■■□	ストレッチやつまみを取り除き深くリラックス 20:10(15) 筋線リリース 温度■■■□	リンパの集中するSENIを刺激して体の中心からキレイに 20:45(45) ルーシーダットン 温度■■■	<p>パーソナルカウンセリングのご案内</p> <p>一人ひとりのからだの状態のチェックを行い、目的に応じたトレーニングをトレーナーと共に作成。目指すカラダ、目指す競技、目指すサイズなど、様々なお客様の要望に応じた提案を行います。実際のトレーニングでは、初めての方は骨盤の歪み改善からマシン指導を行います。その後のトレーニングがマンネリ化してしまつた方には、従来のトレーニングだけではなく、多流行のファンクショナルトレーニングを取り入れたりと、様々なバリエーションをサボードいたします。</p> <p>ピキナーファンクショナルトレーニングのご案内</p> <p>TRXサスペンションや、TRX RIP、VPRなどの簡単な使い方を指導するクラスです。※レッスン表参照</p> <p>Body checkのご案内</p> <p>Body checkでは柔軟性・バランス感覚・コアの強さをチェックします。自分自身の弱い所や前回と比較する事で体の変化を確認出来ます。また体を安定させる為に必要不可欠な深層補助筋を効果的に鍛える事が出来るコアスタビライゼーションも実施致します。 ①体の安定②コア・バランストレーニング③筋力の維持④日頃のトレーニングの効果測定 ※Body check期間の2日間はファンクショナルシムのレッスンを一部休講させて頂きます。店内掲示等でご確認ください。 4月26(水)・4月27日(木)</p>	
	GYM	10:30(20) 骨盤リセットex	10:55(15) ボールストレッチ	12:00(15) 筋線リリース	12:40(20) キネティクスガイダンス	13:00(20) 骨盤リセットex	13:25(15) ボールストレッチ	13:40(30) ピキナーマシントレーニング	14:15(30) ファンクショナルサーキット	15:00(60) シニア教室	18:30(30) VPR	18:30(30) VPR	19:45(45) ZUMBA	21:15(30) TRX サスペンション		21:15(45) リングピラティス 温度■■■□
水	HOTスタジオ		身体をこころよく緩めていきましょう 11:00(45) パーソナルyoga 温度■■■□	リズムに乗って脂肪燃焼！！ 12:00(45) FIRST DANCE 温度■■■□	カロリー消費大！格闘技ex 13:15(30) FIRST COMBAT 温度■■■□	リンパの集中するSENIを刺激して体の中心からキレイに 14:00(45) ルーシーダットン 温度■■■□					18:15(30) リスタートガイダンス	18:45(30) FIRST COMBAT 温度■■■□	ストレッチやつまみを取り除き深くリラックス 19:30(45) リラクソyoga 温度■■■	基本動作で無理なく動けます。 20:30(30) FIRST AERO 温度■■■□	<p>★要予約 パーソナルカウンセリング</p>	
	GYM	10:30(20) 骨盤リセットex	10:55(15) 筋線リリース	11:30(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	12:30(30) ファンクショナルサーキット	13:40(20) キネティクスガイダンス	14:00(20) 骨盤リセットex	14:25(15) ボールストレッチ	14:40(30) ピキナーマシントレーニング	15:00(60) シニア教室	18:00(30) ファンクショナルサーキット	19:00(20) 骨盤リセットex	19:25(15) ボールストレッチ	19:40(30) ピキナーマシントレーニング		20:40(30) カーヴィーボール
木	HOTスタジオ	骨盤の歪みを整えましょう！ 10:30(20) 骨盤リセットex 温度■■■□	カラダスッキリリフレッシュ！ 10:55(15) ボールストレッチ 温度■■■□	筋トレ有酸素のサーキットEX 12:00(30) サーキットEX 温度■■■□	カロリー消費大！格闘技ex 13:00(30) FIRST COMBAT 温度■■■□	基礎代謝を高め脂肪燃焼効果抜群！！ 13:45(45) パワーyoga 温度■■■					インナーマッスを鍛えましょう！ 18:15(45) マットピラティス 温度■■■□	筋トレ有酸素のサーキットEX 19:15(30) サーキットEX 温度■■■□	内臓脂肪を落とし疲れにくい身体へ 20:00(45) フィジカルyoga 温度■■■	カロリー消費大！格闘技ex 21:00(30) FIRST COMBAT 温度■■■□	<p>★要予約 パーソナルカウンセリング</p> <p>※MistドックスTime ボールドレスやストレッチなどご利用頂けます。 【ご利用時間 21:30～22:30】 温度■■■</p>	
	GYM	10:40(45) ZUMBA	11:50(30) TRXピラティス	12:40(20) キネティクスガイダンス	13:00(20) 骨盤リセットex	13:25(15) ボールストレッチ	13:40(30) ピキナーマシントレーニング	14:20(30) TRX サスペンション	15:00(60) シニア教室	18:30(60) ピキナーファンクショナルトレーニング	19:45(20) キネティクスガイダンス	20:05(20) 骨盤リセットex	20:30(15) ボールストレッチ	20:45(30) ピキナーマシントレーニング		
金	休館日															
土	HOTスタジオ		基礎代謝を高め脂肪燃焼効果抜群！！ 11:00(45) パワーyoga 温度■■■	基本動作で無理なく動けます。 12:15(30) FIRST AERO 温度■■■□	インナーマッスを鍛えましょう！ 13:00(45) マットピラティス 温度■■■□	カロリー消費大！格闘技ex 14:15(30) FIRST COMBAT 温度■■■□	※MistドックスTime ボールドレスやストレッチなどご利用頂けます。 【ご利用時間 14:45～18:30】 温度■■■			独特の呼吸法をみや体幹を整えます 18:45(45) タイズyoga 温度■■■□	リズムに乗って脂肪燃焼！！ 19:45(30) FIRST DANCE 温度■■■□	<p>21:00 CLOSE</p> <p>□ HOTスタジオ □ GYM □ マシンエリア □ カウンセリングルーム</p>				
	GYM	10:30(20) キネティクスガイダンス	10:50(20) 骨盤リセットex	11:15(15) ボールストレッチ	11:30(30) ピキナーマシントレーニング	12:30(30) TRX RIP	13:00(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	14:10(30) カーヴィーボール	14:50(20) 骨盤リセットex	15:15(15) ボールストレッチ	16:00(30) ファンクショナルサーキット		18:00(20) キネティクスガイダンス	18:20(20) 骨盤リセットex	18:45(15) ボールストレッチ	19:00(30) ピキナーマシントレーニング
日	HOTスタジオ		カロリー消費大！格闘技ex 11:00(30) FIRST COMBAT 温度■■■□	インナーマッスを鍛えましょう！ 12:00(45) マットピラティス 温度■■■□	※MistドックスTime ボールドレスやストレッチなどご利用頂けます。 【ご利用時間 12:45～13:45】 温度■■■			音楽に合わせてテンボロくポーズをとりまわす 14:00(45) フラヨガ 温度■■■□	※MistドックスTime ボールドレスやストレッチなどご利用頂けます。 【ご利用時間 14:45～18:00】 温度■■■			基本動作で無理なく動けます。 16:30(30) FIRST AERO 温度■■■□	身体をこころよく緩めていきましょう 17:30(45) パーソナルyoga 温度■■■	<p>19:00 CLOSE</p> <p>～HOTスタジオについて～ 温度■■■□28℃ 温度■■■□32℃ 温度■■■□36℃ ※ヨガ・ピラティス受講時はヨガマットをご持参下さい。それ以外のクラスでは必ずシューズが必要となります。※水分は必ずご持参下さい。熱中症・脱水症状の原因となります。</p> <p>～GYMについて～ 全て常温クラスとなります。</p>		
	GYM	10:30(20) キネティクスガイダンス	10:50(20) 骨盤リセットex	11:15(15) ボールストレッチ	11:30(30) ピキナーマシントレーニング	12:40(45) ZUMBA	14:00(20) 骨盤リセットex	14:25(15) ボールストレッチ	14:40(30) リスタートガイダンス	17:30(60) ピキナーファンクショナルトレーニング	21:00 CLOSE					

【平日】10:00～23:00
【平日CLOSE】16:30～17:30
【土曜日】10:00～21:00
【日曜日/祝日】10:00～19:00
【休館日】毎週金曜日
TEL: 055-941-7310



4月祝日営業・4月Body checkスケジュールのお知らせ

4月の測定強化週間
※カウンセリング以外の時間で体脂肪率・ゆがみ測定を測定しましょう!!

4月18日(火)~25日(火)



●4月の祝日スケジュール

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:30	17:30	18:00	19:00		
4月29日(土)	HOTスタジオ	10:00 OPEN	基礎代謝を高め 脂肪燃焼効果抜群!! 11:00(45) パワーyoga 温度■■■		基本動作で無理 なく動けます。 12:15(30) FIRST AERO 温度■■■□	インナーマッスを 鍛えましょう! 13:00(45) マットピラティス 温度■■■□	カロリー 消費大! 格闘技ex 14:15(30) FIRST COMBAT 温度■■■□	リンパの集中する[SEN]を刺激し て体の中からキレイに 16:30(45) ルーシーダットン 温度■■■□	リズムに乗って 脂肪燃焼♪ 17:30(30) FIRST DANCE 温度■■■□	19:00 CLOSE	■ HOTスタジオ ■ GYM ■ マシンエリア ■ カウンセリングルーム	~HOTスタジオについて~ 温度■■■□28℃ 温度■■■□32℃ 温度■■■□36℃ ※ヨガ・ピラティス受講時はヨガマットをご持参下さい。 それ以外のクラスでは必ずシューズが必要となります。 ※水分は必ずご持参下さい。 熱中症・脱水症状の原因となります。 ~GYMについて~ 全て常温クラスとなります。	
	GYM		10:30(20) キネティクス ガイダンス	10:50(20) 骨盤リセット ex	11:15(15) ポール ストレッチ	11:30(30) ビギナーマシン トレーニング	12:30(30) TRX RiP	13:00(60)★要予約 パーソナルカウンセリング	14:10(30) カーヴィー ボール			14:50(20) 骨盤リセット ex	15:15(15) ポール ストレッチ

●Body checkスケジュール

Body checkでは・柔軟性・バランス感覚・コアの強さをチェックします。自分自身の弱い所や前回と比較する事で体の変化を確認出来ます♪また体を安定させる為に必要不可欠な深層補助筋群を効果的に鍛える事が出来るコアスタビライゼーションも実施致します。①体幹の安定②コア・バランストレーニング③筋力の維持④日頃のトレーニングの効果測定

※Body check期間の3日間はファンクショナルジムのレッスンを一部休講させていただきます。店内掲示等でご確認下さい。
Body check参加ご希望の方は最新の測定結果を持参する事をお勧め致します。

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:30	17:30	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
4月26日(水)	HOTスタジオ	10:00 OPEN	身体をこころよく 緩めていきましょう 11:00(45) ベーシック20yoga 温度■■■□		リズムに乗って 脂肪燃焼♪ 12:00(45) FIRST DANCE 温度■■■□	カロリー 消費大! 格闘技ex 13:15(30) FIRST COMBAT 温度■■■□	リンパの集中する[SEN]を刺 激して体の中からキレイに 14:00(45) ルーシーダットン 温度■■■□	16:30~17:30 CLOSE	18:15(30) リスタート ガイダンス	18:45(30) FIRST COMBAT 温度■■■□	ストレスやつまみを取り 除き深くリラックス 19:30(45) リラックスyoga 温度■■■	基本動作で無理 なく動けます。 20:30(30) FIRST AERO 温度■■■□	21:15(45) RINGピラティス 温度■■■□	23:00 CLOSE	
	GYM		10:30(20) 骨盤リセット ex	10:55(15) 筋膜リリース	11:30(60)★要予約 パーソナルカウンセリング	12:30(30) ファンクショ ナル サーキット	13:40(20) キネティクス ガイダンス		14:00(20) 骨盤リセット ex	14:25(15) ポール ストレッチ	14:40(30) ビギナーマシン トレーニング	15:00(60) シニア教室	18:00(30) ファンクショ ナル サーキット		19:00(60) Body check
4月27日(木)	HOTスタジオ	10:00 OPEN	骨盤の歪みを 整えましょう♪ 10:30(20) 骨盤リセット ex 温度■■■□	カラダスッキリ リフレッシュ!! 10:55(15) ポール ストレッチ 温度■■■□	筋トレ有酸素の サーキットEX 12:00(30) サーキット エアロ 温度■■■□	カロリー 消費大! 格闘技ex 13:00(30) FIRST COMBAT 温度■■■□	基礎代謝を高め 脂肪燃焼効果抜群!! 13:45(45) パワーyoga 温度■■■	16:30~17:30 CLOSE	18:15(45) マットピラティス 温度■■■□	筋トレ有酸素の サーキットEX 19:15(30) サーキット エアロ 温度■■■□	内臓脂肪を落とし 疲れにくい身体へ 20:00(45) フィジカルyoga 温度■■■	カロリー 消費大! 格闘技ex 21:00(30) FIRST COMBAT 温度■■■□	※MistデトックスTime ポールストレッチやスト レッチなど ご利用頂けます。 【ご利用時間 21:30~22:30】 温度■■■		
	GYM		世界中の音楽で 楽しくダンス♪ 10:40(45) ZUMBA	11:50(30) TRXピラティス	13:00(60) Body check	14:20(30) TRX サスペンション	15:00(60) シニア教室		18:30(60) ビギナーファンクショナル トレーニング	19:45(20) キネティクス ガイダンス	20:05(20) 骨盤リセット ex	20:30(15) ポール ストレッチ	20:45(30) ビギナーマシン トレーニング		



フィットファースト長泉店 2017.5月スケジュール

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:30	17:30	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
月	HOTスタジオ		音楽に合わせてテンボ良くポーズとりませう 11:00(45) フラヨガ 温度■■■□	カロリー消費大! 格闘技ex 12:10(30) FIRST COMBAT 温度■■■□	基礎代謝を高め 脂肪燃焼効果抜群!! 13:00(45) フィジカルyoga 温度■■■	骨盤の歪みを整えましょう! 14:00(20) 骨盤リセットex 温度■■■□	カラダスッキリ リフレッシュ!! 14:25(15) ボールストレッチex 温度■■■□				リズムに乗って 脂肪燃焼!! 18:40(20) キネティクス ガイダンス 温度■■■□	リズムに乗って 脂肪燃焼!! 19:00(45) FIRST DANCE 温度■■■□	カロリー消費大! 格闘技ex 20:00(30) FIRST COMBAT 温度■■■□	インナーマッスを 鍛えましょう! 20:45(45) マットピラティス 温度■■■	基礎代謝を高め 脂肪燃焼効果抜群!! 21:45(45) パワーyoga 温度■■■
	GYM	10:30(20) キネティクス ガイダンス	10:50(20) 骨盤リセットex	11:15(15) ボールストレッチ	11:30(30) ビギナーマシン トレーニング	12:30(30) VPR	13:00(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	世界中の音楽で楽しくダンス! 14:00(45) ZUMBA	押はして・ほくして・かため! 動ける体へ 15:00(60) シニア教室	18:15(30) TRX サスペンション	19:00(20) 骨盤リセットex	19:25(15) ボールストレッチ	19:40(30) ビギナーマシン トレーニング	20:00(30) カーヴィー ボール	20:30(60) ★要予約 パーソナル カウンセリング
火	HOTスタジオ	10:30(30) 筋膜リリース	リンパの滞りを取り除きながらSENIを刺激して体の芯からキレイに 11:15(45) ルーシーダットン 温度■■■□	基本動作で無理なく動けます。 12:15(30) FIRST AERO 温度■■■□	NEW 13:15(45) リングピラティス 温度■■■	基礎代謝を高め 脂肪燃焼効果抜群!! 14:15(30) FIRST COMBAT 温度■■■□	押はして・ほくして・かため! 動ける体へ 15:00(60) シニア教室				音楽に合わせてテンボ良くポーズとりませう 18:45(45) フラヨガ 温度■■■□	骨盤の歪みを整えましょう! 19:45(20) 骨盤リセットex 温度■■■□	カラダスッキリ リフレッシュ!! 20:10(15) ボールストレッチex 温度■■■□	ストレッチやつまりを取り除き深くリラックス 21:00(45) リラックスyoga 温度■■■	
	GYM		11:00(20) 骨盤リセットex	11:25(15) ボールストレッチ	12:40(20) キネティクス ガイダンス	13:00(20) 骨盤リセットex	13:25(15) ボールストレッチ	13:40(30) ビギナーマシン トレーニング	14:15(30) ファンクショナル サーキット	15:00(60) シニア教室	18:30(30) 筋膜リリース		20:30(60) ビギナーファンクショナル トレーニング		
水	HOTスタジオ	身体をこころよく 暖めていきましょう 11:15(45) パーソナル20yoga 温度■■■□	リズムに乗って 脂肪燃焼!! 12:15(45) FIRST DANCE 温度■■■□	基礎代謝を高め 脂肪燃焼効果抜群!! 13:15(30) FIRST COMBAT 温度■■■□	14:00(45) パワーyoga 温度■■■	14:25(15) 骨盤リセットex	14:40(30) 骨盤リセットex	押はして・ほくして・かため! 動ける体へ 15:00(60) シニア教室			18:15(30) リスタート ガイダンス	18:45(30) FIRST COMBAT 温度■■■□	リンパの滞りを取り除きながらSENIを刺激して体の芯からキレイに 19:30(45) ルーシーダットン 温度■■■□	基本動作で無理なく動けます。 20:30(30) FIRST AERO 温度■■■□	NEW 21:15(45) リングピラティス 温度■■■
	GYM	10:30(20) 骨盤リセットex	10:55(15) 筋膜リリース	11:30(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	12:30(30) VPR	13:40(20) キネティクス ガイダンス	14:00(20) 骨盤リセットex	14:25(15) ボールストレッチ	14:40(30) ビギナーマシン トレーニング	15:00(60) シニア教室	18:00(30) ファンクショナル サーキット	19:00(20) 骨盤リセットex	19:25(15) ボールストレッチ	19:40(30) ビギナーマシン トレーニング	20:40(30) カーヴィー ボール
木	HOTスタジオ	骨盤の歪みを整えましょう! 10:30(20) 骨盤リセットex 温度■■■□	カラダスッキリ リフレッシュ!! 10:55(15) ボールストレッチex 温度■■■□	筋トレ有酸素のサーキットEX 12:00(30) サーキットセアロ 温度■■■□	カロリー消費大! 格闘技ex 13:00(30) FIRST COMBAT 温度■■■□	ストレッチやつまりを取り除き深くリラックス 14:00(45) リラックスyoga 温度■■■	ストレッチやつまりを取り除き深くリラックス 14:25(15) 骨盤リセットex	押はして・ほくして・かため! 動ける体へ 15:00(60) シニア教室			インナーマッスを 鍛えましょう! 18:15(45) マットピラティス 温度■■■□	筋トレ有酸素のサーキットEX 19:15(30) エアロ 温度■■■□	基礎代謝を高め 脂肪燃焼効果抜群!! 20:00(45) フィジカルyoga 温度■■■	カロリー消費大! 格闘技ex 21:00(30) FIRST COMBAT 温度■■■□	★MistドックスTime ボールドレスynchやストレッチなど ご利用頂けます。 【ご利用時間 21:30~22:30】 温度■■■
	GYM	10:40(45) ZUMBA		11:50(30) TRXピラティス	12:40(20) キネティクス ガイダンス	13:00(20) 骨盤リセットex	13:25(15) ボールストレッチ	13:40(30) ビギナーマシン トレーニング	14:20(30) TRX サスペンション	15:00(60) シニア教室	18:30(60) ビギナーファンクショナル トレーニング	19:45(20) キネティクス ガイダンス	20:05(20) 骨盤リセットex	20:30(15) ボールストレッチ	20:45(30) ビギナーマシン トレーニング
金	休館日														
土	HOTスタジオ	基礎代謝を高め 脂肪燃焼効果抜群!! 11:00(45) パワーyoga 温度■■■	基本動作で無理なく動けます。 12:15(30) FIRST AERO 温度■■■□	インナーマッスを 鍛えましょう! 13:00(45) マットピラティス 温度■■■□	14:15(30) FIRST COMBAT 温度■■■□	★MistドックスTime ボールドレスynchやストレッチなど ご利用頂けます。 【ご利用時間 14:45~18:30】 温度■■■			独特の呼吸法をみちや 体幹を整えます 18:45(45) タイズyoga 温度■■■□	リズムに乗って 脂肪燃焼!! 19:45(30) FIRST DANCE 温度■■■□					
	GYM	10:30(20) キネティクス ガイダンス	10:50(20) 骨盤リセットex	11:15(15) ボールストレッチ	11:30(30) ビギナーマシン トレーニング	12:30(30) TRX RFP	13:00(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	14:10(30) カーヴィー ボール	14:50(20) 骨盤リセットex	15:15(15) ボールストレッチ	16:00(30) ファンクショナル サーキット	18:00(20) キネティクス ガイダンス	18:20(20) 骨盤リセットex	18:45(15) ボールストレッチ	19:00(30) ビギナーマシン トレーニング
日	HOTスタジオ	カロリー消費大! 格闘技ex 11:00(30) FIRST COMBAT 温度■■■□	インナーマッスを 鍛えましょう! 12:00(45) マットピラティス 温度■■■□	★MistドックスTime ボールドレスynchやストレッチなど ご利用頂けます。 【ご利用時間 12:45~13:45】 温度■■■			音楽に合わせてテンボ良くポーズとりませう 14:00(45) フラヨガ 温度■■■□	基本動作で無理なく動けます。 16:30(30) FIRST AERO 温度■■■□	身体をこころよく 暖めていきましょう 17:30(45) パーソナル20yoga 温度■■■	19:00 CLOSE					
	GYM	10:30(20) キネティクス ガイダンス	10:50(20) 骨盤リセットex	11:15(15) ボールストレッチ	11:30(30) ビギナーマシン トレーニング	12:40(45) ZUMBA	14:00(20) 骨盤リセットex	14:25(15) ボールストレッチ	14:40(30) リスタート ガイダンス	17:30(60) ビギナーファンクショナル トレーニング	~HOTスタジオについて~ 温度■■■□28℃ 温度■■■□32℃ 温度■■■□36℃ 温度■■■□36℃ ※ヨガ・ピラティス受講時はヨガマットをご持参下さい。 それ以外のクラスでは必ずシューズが必要となります。 ※水分は必ずご持参下さい。熱中症・脱水症状の原因となります。 ~GYMについて~ 全て常温クラスとなります。				

★フィットファーストご案内★

**キネティクスガイダンス
ビギナーマシントレーニングのご案内**

フィットファーストでは、キネティクスガイダンスにて効果が出る運動の流れや運動の行い方を入会後、最初のご利用時に必ず受講をして頂く事をオススメします。
(入会後何度でも再受講可能。)
※キネティクスガイダンスは予約制となります。
※レッスン表参照

ビギナーマシントレーニングではマシンエリアにお集まり頂き、パーソナルマシン利用方法からビギナーマシン利用方法までご相談に応じて指導致します。

■パーソナルカウンセリングのご案内

一人ひとりのからだの状態のチェックを行い、目的に応じたトレーニングをトレーナーと共に作成。目指すカラダ、目指す競技、目指すサイズなど、様々なお客様の要望に応じた提案を行います。実際のトレーニングでは、初めての方へは骨盤の歪み改善からマシン指導です。その後トレーニングがマンネリ化してしまつた方には、従来のトレーニングだけではなく、多流行のファンクショナルトレーニングを取り入れたりと、様々なバリエーションをサボードいたします。

■ビギナーファンクショナルトレーニングのご案内

TRXサスペンションや、TRX RFP、VPRなどの簡単な使用方を指導するクラスです。※レッスン表参照

■Body checkのご案内

Body checkでは柔軟性・バランス感覚・コアの強さをチェックします。
自分自身の弱い所や前回と比較する事で体の変化を確認出来ます。
また体を安定させる為に必要不可欠な深層補助筋群を効果的に鍛える事が出来るコアスタビライゼーションも実施致します。
①年齢の安定②コア・バランストレーニング③筋力の維持④日頃のトレーニングの効果測定
※Body check期間の2日間はファンクショナルジムのレッスンを一部休講させて頂きます。店内掲示等でご確認下さい。
5月29日(月)・5月31日(水)

★PICK UPレッスン★

【ハイブリッドダイエットヨガ続々導入】

NEW
■リングピラティス

ピラティスのエクササイズ効果を更に高めることができるピラティスリングは、ピラティスをはじめたばかりの初心者から上級者まで難易度に関わらずに多種多様なエクササイズに利用する事ができる。

【リスタートガイダンス】

少し期間が開いてしまった方に再スタートしていただく為に、もう一度運動の流れやマシンの使い方をお伝えします。

フィットファースト フェイスブックQRコード

フィットファーストでは日々フェイスブックで色々な情報をUPしています!!

QRコードを読み取ってアクセスしてください



フィットファースト営業時間

【平日】10:00~23:00
【平日CLOSE】16:30~17:30
【土曜日】10:00~21:00
【日曜日/祝日】10:00~19:00
【休館日】毎週金曜日
TEL: 055-941-7310

HOTスタジオ
 GYM
 マシンエリア
 カウンセリングルーム

21:00 CLOSE

19:00 CLOSE



5月祝日営業・5月Body checkスケジュールのお知らせ



5月の測定強化週間
 ※カウンセリング以外の時間で体脂肪率・ゆがみ測定を測定しましょう!!

5月21日(日)~28日(日)

●5月の祝日スケジュールはございません。

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:30	17:30	18:00	19:00		
HOTスタジオ GYM	10:00 OPEN										19:00 CLOSE	~HOTスタジオについて~ 温度■■□28℃ 温度■■□32℃ 温度■■■36℃ ※ヨガ・ピラティス受講時はヨガマットをご持参下さい。 それ以外のクラスでは必ずシューズが必要となります。 ※水分は必ずご持参下さい。 熱中症・脱水症状の原因となります。
		~GYMについて~ 全て常温クラスとなります。										
	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:30	17:30	18:00	19:00		

●Body checkスケジュール

Body checkでは・柔軟性・バランス感覚・コアの強さをチェックします。自分自身の弱い所や前回と比較する事で体の変化を確認出来ます♪また体を安定させる為に必要不可欠な深層補助筋群を効果的に鍛える事が出来るコアスタビライゼーションも実施致します。①体幹の安定②コア・バランストレーニング③筋力の維持④日頃のトレーニングの効果測定

※Body check期間の3日間はファンクショナルジムのレッスンを一部休講させていただきます。店内掲示等でご確認下さい。
 Body check参加ご希望の方は最新の測定結果を持参する事をお勧め致します。

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:30	17:30	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	
5月29日(月)	HOTスタジオ GYM	10:00 OPEN	音楽に合わせてテンポ良くポーズをとります		11:00(45) フラyoga 温度■■□	12:10(30) FIRST COMBAT 温度■■□	13:00(45) フィジカルyoga 温度■■■	14:00(60) Body check		18:40(20) キネティクス ガイダンス	19:00(45) FIRST DANCE 温度■■□	20:00(30) FIRST COMBAT 温度■■□	20:45(45) マットピラティス 温度■■■	21:45(45) パワーyoga 温度■■■	
			10:30(20) キネティクス ガイダンス	10:50(20) 骨盤リセット ex	11:15(15) ボール ストレッチ	11:30(30) ビギナーマシン トレーニング	12:30(30) VIPR	13:00(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	14:00(45) ZUMBA	15:00(60) シニア教室	18:15(30) TRX サスペンション	19:00(20) 骨盤リセット ex	19:25(15) ボール ストレッチ	19:40(30) ビギナーマシン トレーニング	20:00(30) カーヴィー ボール
5月31日(水)	HOTスタジオ GYM	10:00 OPEN	身体をこことよく緩めていきましょう		11:15(45) ベーシック20yoga 温度■■□	12:15(45) FIRST DANCE 温度■■□	13:15(30) FIRST COMBAT 温度■■□	14:00(45) パワーyoga 温度■■■	16:30~17:30 CLOSE		18:15(30) リスタート ガイダンス	18:45(30) FIRST COMBAT 温度■■□	19:30(45) ルースイーダットン 温度■■□	20:30(30) FIRST AERO 温度■■□	21:15(45) NEW リングピラティス 温度■■□
			10:30(20) 骨盤リセット ex	10:55(15) 筋膜リリース	11:30(60) ★要予約 パーソナルカウンセリング	12:30(30) VIPR	13:40(20) キネティクス ガイダンス	14:00(20) 骨盤リセット ex	14:25(15) ボール ストレッチ	14:40(30) ビギナーマシン トレーニング	15:00(60) シニア教室	18:00(30) ファンクショナル サーキット	19:00(60) Body check		20:40(30) カーヴィー ボール
	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:30	17:30	18:00	19:00	20:00	21:00			