

10月 FIT FIRST 長泉24 スタジオ レッスンスケジュール

- はヴァーチャルレッスンとなります。
- ★はヨガマットが必要なクラスです。
- はスタジオレッスン初めての方向けのクラスです。

- ・スケジュール、担当者は変更となる場合がございます。予めご了承ください。
- ・レッスン開始後の途中入退場は安全上、また他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。
- ・レッスンには運動に適した服装、シーツでご参加ください。
- ・VRスタジオのレッスンの無い時間はストレッチャリアとして開放いたします。

	月(MON)		火(TUE)		水(WED)		木(THU)		金(FRI)		土(SAT)		日(SUN)	
	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA												
10:00														
11:00														
12:00														
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00														
21:00														
22:00														
スタッフタイム 11:00~15:00 / 17:00~20:00 ※毎週日曜日は終日ノースタッフデー【毎月10日、20日はVRデー】														
WEB予約を行う為にはHPから WEB会員登録が必要となります。 赤枠のレッスンは予約が必要になります。														
■ ■ ■ 営業時間 ■ ■ ■ 3 6 5 日 2 4 時間営業 ■ ■ ノーレッスンノースタッフDAY ■ ■ 毎週日曜日、夏季、年末年始、GW ■ ■ VRデー ■ ■ 毎月10日、20日のレッスンはVRレッスンのみとなります。 レッスン内容は別紙参照 ■ ■ 注意 ■ ■														

(ジムエリア&ロッカーは利用可能)

ノースタッフデー



毎週日曜日は
終日ノースタッフデー

11月 FIT FIRST 長泉24 スタジオレッスンスケジュール

- はヴァーチャルレッスンとなります。
- ★はヨガマットが必要なクラスです。
- はスタジオレッスン初めての方向けのクラスです。

- ・スケジュール、担当者は変更となる場合がございます。予めご了承ください。
- ・レッスン開始後の途中入退場は安全上、また他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。
- ・レッスンには運動に適した服装、シーツでご参加ください。
- ・VRスタジオのレッスンの無い時間はストレッチャリアとして開放いたします。

	月(MON)		火(TUE)		水(WED)		木(THU)		金(FRI)		土(SAT)		日(SUN)						
	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA					
10:00											10:00								
11:00			【第1第3曜日実施】 10:30~11:15 初中級エアロ ※要申込み		10:10~10:55 ◎ LESMILLS BODYATTACK		10:15~10:45 ◎ CORE		10:10~11:55 ◎ LESMILLS BODYCOMBAT		10:10~11:55 ◎ LESMILLS BODYPUMP		10:20~11:05 ◎ LESMILLS BODYBALANCE						
12:00	11:00~11:30 かんたん筋トレ 【MISATO】 11:45~12:15 トランボリン30 【MISATO】 12:30~13:00 トランボリン30 【MISATO】 ★ 13:15~14:00 ヨガ (32°C) 【MISATO】 14:00 14:20~14:35 ポールリセット 【MIHO】 15:00 15:00~18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。 16:00 16:00~16:25 ◎ LESMILLS BODYBALANCE 17:00 17:00~17:45 ◎ LESMILLS DANCE 18:00 18:00~18:30 ◎ LESMILLS BODYATTACK 18:20~18:40 筋膜リリース 19:00 19:00~19:45 ◎ ZUMBA 姿勢改善ストレッチ 【MISATO】 20:00 20:05~20:50 LESMILLS BODYCOMBAT 21:00 【HITOSHI】 22:00		11:00~11:20 骨盤調整EX 【MAR】 11:25~11:40 ポールリセット 【MAR】 11:35~12:20 エンジョイダンス ※要申込み 12:00~12:45 パーペルワークアウト45 【YUSUKE】 13:05~13:50 LESMILLS BODYCOMBAT 45+テック15 ★ 13:10~13:55 ピラティス (常温) 13:30~14:00 暗闇サンドバッグ 【MARIKO】 14:10~15:10 ◎ LESMILLS BODYPUMP 14:55~15:25 ◎ LESMILLS GRIT CARDIO 15:20~15:50 ◎ LESMILLS BODYCOMBAT 15:40~16:25 ◎ LESMILLS BODYBALANCE 16:00~16:30 ◎ CORE 16:45~17:15 ◎ LESMILLS BODYBALANCE 17:00~17:45 ◎ LESMILLS BODYATTACK 17:30~18:00 ◎ LESMILLS BODYPUMP 18:00~18:30 ◎ LESMILLS BODYATTACK 18:20~18:40 筋膜リリース 19:00~19:30 暗闇サンドバッグ 姿勢改善ストレッチ 【MISATO】 19:45~20:15 トランボリン30 【MISATO】 20:30~21:00 トランボリン30 【MISATO】 21:05~21:35 ◎ LESMILLS BODYATTACK ATHLETIC		11:00~11:30 ストレッチ 【HITOSHI】 12:00~12:45 ◎ LESMILLS DANCE 12:45~13:15 ◎ LESMILLS BODYATTACK 13:10~13:55 ピラティス (常温) 13:30~14:00 暗闇サンドバッグ 【YUSUKE】 14:20~14:40 筋膜リリース 15:00~18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。 16:00~19:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。 17:00~20:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。 18:00~18:30 ◎ LESMILLS BODYATTACK 18:15~18:45 ◎ LESMILLS GRIT STRENGTH 19:05~19:50 ◎ LESMILLS CORE ★ 19:00~19:45 ヨガ (32°C) 19:45~20:15 トランボリン30 【MISATO】 20:00~20:45 ◎ LESMILLS BODYCOMBAT 20:30~21:00 トランボリン30 【MISATO】 21:05~21:35 ◎ LESMILLS GRIT ATHLETIC		11:05~11:35 ◎ LESMILLS BODYPUMP 11:10~11:40 ◎ LESMILLS DANCE 【MISATO】 11:55~12:25 ◎ CORE 12:40~13:10 トランボリン30 【MISATO】 13:00~14:00 暗闇サンドバッグ 【MARIKO】 14:10~15:10 ◎ LESMILLS BODYPUMP 15:20~15:50 ◎ CORE 16:05~16:35 ◎ LESMILLS BODYBALANCE 16:50~17:20 ◎ LESMILLS GRIT CARDIO 17:35~18:05 ◎ LESMILLS BODYATTACK 18:15~18:45 ◎ LESMILLS GRIT STRENGTH 19:05~19:50 ◎ LESMILLS CORE ★ 19:00~19:45 ヨガ (32°C) 19:45~20:15 トランボリン30 【HARUKA】 20:00~20:45 ◎ LESMILLS BODYCOMBAT 20:05~21:05 ◎ LESMILLS BODYATTACK 21:05~21:35 ◎ LESMILLS GRIT STRENGTH		11:10~11:40 ◎ LESMILLS DANCE 【KANTO】 11:55~12:25 ◎ CORE 12:35~13:20 ◎ LESMILLS BODYPUMP 13:30~14:00 ◎ LESMILLS BODYCOMBAT 14:15~14:45 ◎ LESMILLS BODYATTACK 15:00~15:45 ◎ LESMILLS BODYPUMP 16:00~17:00 ◎ LESMILLS BODYCOMBAT 17:15~18:00 ◎ LESMILLS BODYATTACK 18:15~18:45 ◎ LESMILLS CORE 19:10~19:55 ◎ LESMILLS BODYCOMBAT 【YUSUKE】 20:05~21:05 ◎ LESMILLS BODYATTACK 21:05~21:35 ◎ LESMILLS CORE		11:00~11:45 ◎ ZUMBA 【KANTA】 11:10~11:40 ピギナー エクササイズ 【MARIKO】 12:10~12:40 アンジージャンプ 【KATSUMI】 13:00~13:30 ストレッチ 【KATSUMI】 13:30~14:00 ◎ LESMILLS BODYCOMBAT 14:15~14:45 ◎ LESMILLS BODYATTACK 15:00~15:45 ◎ LESMILLS BODYPUMP 16:00~17:00 ◎ LESMILLS BODYCOMBAT 17:15~18:00 ◎ LESMILLS BODYATTACK 18:15~18:35 ◎ CORE 19:05~19:55 ◎ LESMILLS BODYCOMBAT 【YUSUKE】 20:10~20:40 TRX 【YUSUKE】 21:15~21:45 ◎ CORE 21:15~22:15 STEP+ 要事前予約		10:00	10:20~11:05 ◎ LESMILLS BODYBALANCE 11:20~11:50 ◎ CORE 12:00~12:30 ◎ GRIT ATHLETIC 12:50~13:20 HIIT 13:00~13:45 ◎ LESMILLS BODYPUMP 14:00~14:45 ◎ LESMILLS BODYATTACK 15:00~15:55 ◎ CORE 16:00~16:25 ◎ SHIORI 16:15~17:00 ◎ ZUMBA 16:45~17:15 ◎ GRIT STRENGTH 17:30~18:30 ◎ LESMILLS BODYPUMP 18:00~18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4歳~小学2年生) ※要申込み (詳細は別紙参照) 19:00~19:50 HIPHOP DANCE スクール (小学3年生~6年生) ※要申込み (詳細は別紙参照) 20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照) 21:15~21:45 ◎ GRIT CARDIO		10:20~11:05 ◎ LESMILLS BODYBALANCE 11:20~11:50 ◎ CORE 12:00~12:30 ◎ GRIT ATHLETIC 12:50~13:20 HIIT 13:00~13:45 ◎ LESMILLS BODYPUMP 14:00~14:45 ◎ LESMILLS BODYATTACK 15:00~15:55 ◎ CORE 16:00~16:25 ◎ SHIORI 16:15~17:00 ◎ ZUMBA 16:45~17:15 ◎ GRIT STRENGTH 17:30~18:30 ◎ LESMILLS BODYPUMP 18:00~18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4歳~小学2年生) ※要申込み (詳細は別紙参照) 19:00~19:50 HIPHOP DANCE スクール (小学3年生~6年生) ※要申込み (詳細は別紙参照) 20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照) 21:15~21:45 ◎ GRIT CARDIO		10:30~11:30 ◎ LESMILLS BODYCOMBAT 11:45~12:45 ◎ LESMILLS BODYPUMP 13:00~13:45 ◎ LESMILLS BODYATTACK 14:10~14:55 ◎ LESMILLS DANCE 15:15~15:45 ◎ LESMILLS BODYBALANCE 16:00~16:30 ◎ CORE 16:45~17:15 ◎ GRIT CARDIO 17:30~18:30 ◎ LESMILLS BODYATTACK	
スタッフタイム 11:00~15:00 / 17:00~20:00 ※毎週日曜日は終日ノースタッフデー【毎月10日、20日はVRデー】																			
<p>■ ■ ■ 営業時間 ■ ■ ■ 3 6 5 日 2 4 時間営業</p> <p>■ ■ ノーレッスンノースタッフDAY ■ ■ 毎週日曜日、夏季、年末年始、GW</p> <p>■ ■ VRデー ■ ■ 毎月10日、20日のレッスンはVRレッスンのみとなります。 レッスン内容は別紙参照</p> <p>■ ■ 注意 ■ ■ WEB予約を行う為にはHPから WEB会員登録が必要となります。 赤枠のレッスンは予約が必要になります。</p>																			

(ジムエリア&ロッカーは利用可能)

ノースタッフデー
毎週日曜日は終日ノースタッフデー