

2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エ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)

10:05~10:50
11:00~12:00
12:10~12:55
13:05~13:50
14:10~14:55
15:05~15:50
16:00~16:30
16:45~17:15
17:30~18:30
18:00~18:30
18:45~19:15
19:30~20:00
20:15~20:45
21:00~21:30
22:00~22:30

10:00~10:55
11:10~11:40
12:00~12:30
12:45~13:30
13:00~13:30
13:45~14:45
14:00~14:45
14:45~15:10
15:00~15:45
15:45~16:30
16:15~17:00
16:45~17:15
17:30~18:00
18:00~18:30
18:45~19:15
19:30~20:00
20:15~20:45
21:00~21:30
22:00~22:30

2月10日 (火)

GYM&VRデー DAY①

特別スケジュール

実施場所			
	メインスタジオ	VR/FTAスタジオ	カウンセリングルーム
10:00			
11:00		10:25～11:10  BODYBALANCE	
12:00		11:30～12:15  BODYPUMP	体組成計 測定 隨時 受付中…
13:00		12:35～13:35  BODYCOMBAT	気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪
14:00		13:50～14:35  CORE	
15:00		14:55～15:40  BODYATTACK	
16:00			
17:00		17:00～17:45  BODYBALANCE	このマークのあるレッスンは 有料イベントレッスンの為、 事前予約が必要となります。
18:00		18:05～18:50  BODYCOMBAT	※詳細は別紙掲示を ご確認ください。
19:00		19:05～19:50  CORE	
20:00			
		このマークはヴァーチャルレッスンとなります。	
	スタッフタイム 11:00～15:00/17:00～20:00		

祝日特別レッスンデー（全会員レッスン参加可能！）

実施場所			
	メインスタジオ	VR/FTAスタジオ	カウンセリングルーム
10:00	営業開始 10:00		
11:00	★ 10:30～11:15 ピラティス (常温)	10:35～11:05 暗闇サンドバッグ 【YUSUKE】	
	【MARIKO】		
12:00	11:35～12:05  Jing jump	11:25～12:10 	
	【YUSUKE】		
	12:25～12:55 かんたん筋トレ	12:25～12:55 	
13:00	【MUTSUMI】	13:05～13:35 	
	13:15～14:15 Les Mills BODYCOMBAT	13:45～14:15 	
14:00	【MUTSUMI】		
	★ 14:35～15:20 ヨガ (32°C)	14:35～15:20 	
15:00	【HARUKA】		
	15:30～17:00 ミスト デトックスタイム (36°C)	15:35～16:05 	
16:00		16:20～17:20 	
17:00	↑ご自由に入室ください		
18:00	➡マークはヴァーチャルレッスン		
	★はヨガマットが必要なクラスになります		
	この色のプログラムはレズミルズプログラムとなります		
	この色のプログラムはホットプログラムとなります		
	スタッフタイム【受付時間】 10:00～18:00【14:00～16:00はノースタッフ】		

体組成計
測定
隨時
受付中…

 気軽にフロントスタッフまで
お声かけください♪

 レッスンの参加には
原則WEB会員登録からの
レッスン予約が必要となります。

 ※予約がなくてもご参加いただける
レッスンもございます。
また予約の空き状況により当日のご参加が
可能な場合もございます。

 このマークのあるレッスンは
有料イベントレッスンの為、
事前予約が必要となります。

 ※詳細は別紙掲示を
ご確認ください。

2月20日（金）
GYM&VRデー DAY①
特別スケジュール

実施場所			
	メインスタジオ	VR/FTAスタジオ	カウンセリングルーム
10:00			
11:00		10:25～11:10  BODYATTACK	
12:00		11:30～12:15  CORE	体組成計 測定 隨時 受付中…
13:00		12:35～13:35  BODYPUMP	気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪
14:00		13:50～14:35  BODYCOMBAT	
15:00		14:55～15:40  BODYBALANCE	
16:00			
17:00		17:00～17:45  CORE	
18:00		18:05～18:50  BODYCOMBAT	このマークのあるレッスンは 有料イベントレッスンの為、 事前予約が必要となります。 ※詳細は別紙掲示を ご確認ください。
19:00		19:05～19:50  BODYBALANCE	
20:00			
	 このマークはヴァーチャルレッスンとなります。		
	スタッフタイム 11:00～15:00/17:00～20:00		

祝日特別レッスンデー（全会員レッスン参加可能！）

実施場所			
	メインスタジオ	VR/FTAスタジオ	カウンセリングルーム
10:00	営業開始 10:00		
	★ 10:30～11:30 アロマヨガ (36°C)	10:30～11:30 	
11:00	【MIHO】	11:40～12:10 	
12:00	11:50～12:50 	12:20～13:05 	
13:00	【HITOSHI】	13:15～14:00 	
14:00	13:15～14:00 	14:20～15:05 	
15:00	【MISATO】	16:20～16:50 	¥ レッスンの参加には 原則WEB会員登録からの レッスン予約が必要となります。 ※予約がなくてもご参加いただける レッスンもございます。 また予約の空き状況により当日のご参加が 可能な場合もございます。
16:00	16:00～16:45 	16:05～16:35 	
17:00	【KANTA】	17:00～17:45 	このマークのあるレッスンは 有料イベントレッスンの為、 事前予約が必要となります。 ※詳細は別紙掲示を ご確認ください。
18:00	◉マークはヴァーチャルレッスン		
	★はヨガマットが必要なクラスになります		
	この色のプログラムはレズミルズプログラムとなります		
	この色のプログラムはホットプログラムとなります		
	スタッフタイム【受付時間】 10:00～18:00【13:00～15:00はノースタッフ】		