



9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、シューズでご参加ください。
- ・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	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	10:30~11:15 サー・キットエアロ ※ブレード使用	10:35~10:55 骨盤調整EX	10:30~11:15 かんたんエアロ	10:30~11:15 LES MILLS BODYBALANCE	★ 10:30~11:15 10:30~11:30 ヨガ (32°C)	10:30~11:00 LES MILLS BODYPUMP	10:30~11:15 LesMILLS BODYCOMBAT	10:15~11:00 ZUMBA	10:25~10:55 LES MILLS BODYATTACK	10:30~11:15 からだ整える	10:00					
12:00	【MAR】		【HARUKO】	11:25~11:55 LES MILLS BODYATTACK	【AYUMI】	11:15~11:35 骨盤調整EX	11:30~12:30 LesMILLS BODYBALANCE	【AKINA】	11:10~11:55 LES MILLS BODYPUMP	【MICHIKO】	10:20~11:00 からだ整える	10:30~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT	10:55~11:25 LES MILLS BODYBALANCE	11:40~12:25 LES MILLS CORE		
13:00	11:35~12:20 MEGADANZ RADICAL FITNESS	11:40~12:10 TRX	11:35~12:20 誰でもできる簡単筋トレ	11:50~12:50 LesMILLS BODYCOMBAT 45+テック15	11:50~12:35 LesMILLS DANCE	12:05~12:35 CORE	12:45~13:15 CORE	12:25~13:10 フローヨガ (32°C)	12:30~13:00 TRX	11:35~12:20 かんたんSTEP	10:30~11:15 サー・キットエアロ ※ブレード使用	10:30~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT	10:55~11:25 LES MILLS BODYBALANCE	11:40~12:25 LES MILLS CORE		
14:00	12:40~13:25 FIGHT DO RADICAL FITNESS 練習15+30分クラス	12:40~13:25 LES MILLS BODYCOMBAT	12:40~13:25 【HITOSHI】	13:00~13:30 ビギナー エクササイズ	13:10~13:55 ピラティス (常温)	13:40~14:10 LES MILLS BODYCOMBAT	13:30~14:30 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約	13:30~14:30 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約	13:35~14:35 LesMILLS BODYPUMP	12:40~13:25 LesMILLS BODYPUMP	12:40~13:25 LesMILLS BODYCOMBAT	12:40~13:25 LesMILLS BODYPUMP	13:10~14:10 LesMILLS BODYATTACK	13:00~14:00 LesMILLS BODYATTACK	13:00~14:00 LesMILLS BODYATTACK	
15:00	【MUTSUMI】	13:45~14:30 やさしいヨガ (32°C)	13:45~14:30 【YUSUKE】	13:45~14:30 ヨガ (32°C)	13:50~14:20 暗闇サンドバック	【MARIKO】	14:20~14:50 LES MILLS BODYATTACK	14:25~15:30 エアロピクス+	14:20~14:50 LES MILLS BODYATTACK	【KATSUMI】	12:30~13:00 TRX	12:35~13:35 LesMILLS BODYATTACK	13:10~14:10 LesMILLS BODYPUMP	13:10~14:10 LesMILLS BODYATTACK	13:00~14:00 LesMILLS BODYATTACK	
16:00	【MIHO】	14:45~15:15 LES MILLS GRIT CARDIO	14:45~15:15 LES MILLS BODYPUMP	15:30~16:00 LesMILLS BODYCOMBAT	16:00~17:00 LesMILLS BODYATTACK	16:15~17:00 LesMILLS DANCE	15:00~18:00 フリーストレッチ TIME	15:30~18:00 フリーストレッチ TIME	16:00~16:30 LesMILLS BODYCOMBAT	15:00~18:00 フリーストレッチ & ファンクショナル TIME	15:05~15:35 CORE	15:05~15:50 リセットヨガ (32°C)	15:10~15:55 CORE	14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT	15:15~15:45 LES MILLS CORE	
17:00	15:30~18:00 フリーストレッチ TIME	※ご自由にご活用ください。	16:15~17:00 LesMILLS BODYATTACK	17:15~17:45 LES MILLS GRIT ATHLETIC	17:15~18:00 LesMILLS BODYCOMBAT	17:15~17:45 LES MILLS GRIT ATHLETIC	17:30~18:00 LesMILLS GRIT CARDIO	17:30~18:00 LesMILLS BODYCOMBAT	17:30~18:00 LesMILLS BODYATTACK	15:50~16:20 LES MILLS BODYPUMP	16:00 【SHIORI】	16:15~17:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS	16:45~17:15 CORE	16:00~16:30 LES MILLS BODYBALANCE	15:15~15:45 LES MILLS CORE	
18:00	※ご自由にご活用ください。	18:20~18:40 筋膜リリース	18:15~18:45 CORE	18:25~18:40 筋膜リリース	18:35~19:05 GRIT CARDIO	18:20~18:40 骨盤調整EX	18:20~18:40 骨盤調整EX	19:00~19:45 姿勢改善 ~筋トレ&ストレッチ~	★ 19:00~19:45 やさしいヨガ (32°C)	19:10~19:40 LES MILLS GRIT ATHLETIC	18:00~18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4才~小学2年生) ※要申込み	18:00 【RINA】	18:00~18:30 LesMILLS BODYCOMBAT	18:00~18:30 LesMILLS BODYCOMBAT	18:00~18:30 LesMILLS BODYCOMBAT	18:00~18:30 LesMILLS BODYCOMBAT
19:00	19:00~19:45 ZUMBA	19:05~19:50 LES MILLS BODYPUMP	19:00~19:45 姿勢改善 ~筋トレ&ストレッチ~	19:20~19:50 LesMILLS BODYCOMBAT	19:20~19:50 LesMILLS BODYCOMBAT	20:05~20:50 FIGHT DO RADICAL FITNESS	20:05~20:50 CORE	★ 19:00~19:45 やさしいヨガ (32°C)	20:05~20:50 LesMILLS BODYATTACK	20:10~20:55 エアロピクス+ ※特別有料レッスン 要事前予約	18:30~19:00 GRIT STRENGTH	19:00~19:50 HIPHOP DANCE スクール (小学3年生~6年生) ※要申込み	19:05~19:35 CORE	18:00~18:30 LesMILLS BODYCOMBAT	18:00~18:30 LesMILLS BODYCOMBAT	18:00~18:30 LesMILLS BODYCOMBAT
20:00	【KANTA】	20:05~20:45 LesMILLS BODYCOMBAT	20:05~20:50 GRIT CARDIO	21:05~21:35 GRIT CARDIO	21:10~21:55 ZUMBA	20:05~20:50 FIGHT DO RADICAL FITNESS	20:05~20:50 CORE	【MISATO】	20:05~20:50 LesMILLS BODYATTACK	20:10~20:55 エアロピクス+ ※特別有料レッスン 要事前予約	19:15~20:15 LesMILLS BODYCOMBAT	20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み	21:15~21:45 GRIT ATHLETIC	17:30~18:30 LesMILLS BODYPUMP	17:30~18:30 LesMILLS BODYCOMBAT	17:30~18:30 LesMILLS BODYCOMBAT
21:00	★ 20:50~21:35 フローヨガ (32°C)	【MISATO】	21:05~21:35 GRIT CARDIO	21:05~21:35 ZUMBA	【YUUKI】	21:10~21:55 ZUMBA	21:15~21:45 CORE	【HARUKA】	21:15~21:45 LesMILLS BODYCOMBAT	21:15~22:15 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約	20:35~21:35 LesMILLS BODYBALANCE	【KATSUMI】	(詳細は別紙参照)	21:15~21:45 GRIT ATHLETIC	17:30~18:30 LesMILLS BODYPUMP	17:30~18:30 LesMILLS BODYCOMBAT
22:00	【HIROMI】															

スタッフタイム 11:00~15:00 / 17:00~20:00

※毎週木曜日は終日ノースタッフデー【毎月10日、20日はVRデー】

スタッフタイム
10:00 ~ 18:00

■ ■ ■ 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 ■ ■
毎週木曜日、夏季、年末年始、GW

■ ■ 注意 ■ ■

こちらのレッスンはコロナウィルス対策の為、
当面の間、主要のレッスンを
WEB予約での完全予約制とさせていただきます。
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。

9月10日（水）
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
11:00	受付開始 11:00		
11:00		11:00～11:30  CORE	
12:00		11:40～12:25  LesMills BODYPUMP	
13:00		12:35～13:35  LesMills BODYATTACK	
14:00		13:50～14:35  LesMills BODYBALANCE	
15:00			
16:00			
17:00		17:00～17:45  LesMills BODYPUMP	
18:00		18:05～18:50  LesMills BODYCOMBAT	
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	

9月20日（土）
GYM&VRデー DAY②
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	受付開始 10:00		
11:00		10:30～11:30  Les Mills BODYCOMBAT	
12:00	 11:20～12:00 からだ整える	11:45～12:15  Les Mills GRIT CARDIO	
13:00	12:40～13:40  Les Mills BODYPUMP	12:35～13:35  Les Mills BODYATTACK	
14:00	【MUTSUMI】 14:00～15:00  FIGHT DO RADICAL FITNESS 練習15+45分クラス	13:55～14:40  Les Mills BODYBALANCE	
15:00	【MUTSUMI】	15:20～15:50  Les Mills CORE	
16:00		16:15～17:00  Les Mills DANCE	
17:00		17:15～18:00  Les Mills BODYCOMBAT	
18:00	 このマークはヴァーチャルレッスンとなります。		
 POINT!	スタッフタイム 10:00～18:00		

9月15日（月）～敬老の日～

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 アロマヨガ (32°C)	10:30～11:15 		
12:00	【MIHO】 LesMILLS BODYPUMP	11:35～12:20 		
13:00	【YUSUKE】 LesMILLS BODYCOMBAT	12:35～13:35 		
14:00	【YUSUKE】 メンテナンスストレッチ	13:50～14:20 		
15:00	【MANAMI】	14:45～15:45 		
16:00	16:00～16:45 	16:00～16:30 		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。
17:00	【KANTA】	17:00～18:00 		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				
19:00				
POINT!	◎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 スタッフトайム【受付時間】 10:00～18:00			

9月23日（火）～秋分の日～

祝日特別レッスンDAYスケジュール（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
10:00	営業開始 10:00	
11:00	★  10:30～11:15 メンテナンスストレッチ	！軍手が必要です  10:40～11:10 暗闇サンドバック
12:00	【HARUKO】 LesMILLS BODYPUMP	【MISATO】 LesMILLS BODYATTACK
13:00	【YUSUKE】 LesMILLS BODYCOMBAT	12:35～13:35 LesMILLS BODYBALANCE
14:00	【YUSUKE】  14:05～14:50 ビギナー エクササイズ	14:00～14:30  GRIT CARDIO
15:00	【MISATO】  15:10～15:55 FIGHT DO RADICAL FITNESS	14:55～15:55  LesMILLS BODYCOMBAT
16:00	【MISATO】 ★ 16:15～17:00 ヨガ (32°C)	16:10～16:40  CORE
17:00	【MANAMI】	17:10～18:10  LesMILLS BODYATTACK
18:00	◎マークはヴァーチャルレッスン	
19:00	★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	

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。

