

## 7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。

7月20日 (日)  
GYM & VRデー DAY  
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
<b>10:00</b>	<b>受付開始 10:00</b>		
11:00		10:30~11:00  BODYBALANCE	
12:00		11:25~12:10  BODYPUMP	
13:00		12:25~13:25  BODYCOMBAT	
14:00		13:40~14:10  CORE	
15:00		15:05~15:50  DANCE	
16:00		16:10~16:55  BODYCOMBAT	
17:00		17:10~17:40  BODYATTACK	
18:00	 このマークはヴァーチャルレッスンとなります。		
	<b>スタッフタイム 10:00~18:00</b>		

特別終日ノースタッフデー



7月21日（月）～海の日～



## 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	カウンセリングルーム
10:00	営業開始 10:00		
11:00	10:30～11:15 初級エアロ 	10:30～11:15 	
12:00	【MICHIKO】  11:35～12:20 かんたんSTEP	11:40～12:10  TRX	体組成計 測定 隨時 受付中…
13:00	【MICHIKO】  12:40～13:25 FIRST FIGHT	【MUTSUMI】 12:35～13:35 	気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪
14:00	【MUTSUMI】 13:45～14:30 やさしいヨガ (34°C) ★	13:50～14:20 	
15:00	【MIHO】  14:50～15:35 誰でもできる 簡単筋トレ	14:45～15:45 	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	【MICHIKO】 16:00～16:45  ZUMBA®	16:00～16:30 	¥ 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。
17:00	【KANTA】	17:00～18:00 	
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 スタッフタイム【受付時間】 10:00～18:00		