FIT FIRST 24 Enjoy Training & Wellness フィットファースト

1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)

メインスタジオ
- 11:00～11:30 かんたん筋トレ 【MISATO】
- 11:45～12:15 ホットストレッチ 【MISATO】
- 12:30～13:00 トランポリン30 【MISATO】
- ★ 13:15～14:00 やさしいヨガ (36℃) 【MIHO】
- 14:15～14:30 ポールリセット
- 15:00～18:00 フリーストレッチTIME ※ご自由にご活用ください。
- 18:20～18:40 ホットストレッチ
- 19:00～19:45 ZUMBA 【KANTA】
- 20:05～20:50 BODYCOMBAT 【HITOSHI】

VRスタジオ/FTA
- 【第1第3月曜日実施】 ¥ 10:30～11:15 初中級エアロ ※要申込み 【MAR】
- 【第1第3月曜日実施】 ¥ 11:35～12:20 エンジョイダンス ※要申込み 【MAR】
- 13:15～13:45 TRX 【MISATO】
- 14:10～14:40 BODYCOMBAT
- 14:55～15:25 GRIT CARDIO
- 15:40～16:25 BODYBALANCE
- 17:00～17:45 DANCE
- 18:00～18:30 BODYATTACK
- 19:00～19:30 ★ UNIVERSAL YOGA EARTH 【MISATO】
- 20:00～20:45 BODYPUMP
- 21:05～21:35 BODYATTACK

火(TUE)

メインスタジオ
- 11:00～11:45 ★ UNIVERSAL YOGA MARS (28℃) 【YUUKI】
- 12:00～12:45 バーベルワークアウト45 【YUSUKE】
- 13:05～13:50 BODYCOMBAT 【YUSUKE】
- 15:00～18:00 フリーストレッチTIME ※ご自由にご活用ください。
- 18:30～18:50 筋膜リリース
- 19:00～19:45 ★ UNIVERSAL YOGA MARS (32℃) 【MISATO】
- 20:00～20:30 トランポリン30 【MISATO】
- 20:45～21:15 トランポリン30 【MISATO】

VRスタジオ/FTA
- 10:10～10:55 BODYATTACK
- 11:20～11:50 CORE
- 12:00～12:45 BODYBALANCE
- 13:05～13:50 BODYATTACK
- 14:10～15:10 BODYPUMP
- 15:20～15:50 BODYCOMBAT
- 16:00～16:30 CORE
- 16:45～17:15 BODYBALANCE
- 17:30～18:00 BODYPUMP
- 18:15～18:45 BODYATTACK
- 19:05～19:50 CORE
- 20:00～20:45 BODYCOMBAT
- 21:05～21:35 GRIT ATHLETIC

水(WED)

メインスタジオ
- 11:00～11:30 ホットストレッチ 【HITOSHI】
- 11:50～12:50 BODYCOMBAT 45+テック15 【HITOSHI】
- ★ 13:10～13:55 ピラティス (常温) 【MARIKO】
- 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。
- 18:25～18:40 ポールリセット
- ★ 19:00～19:45 ヨガ (32℃) 【HARUKA】
- 20:05～21:05 BODYCOMBAT 【YUSUKE】

VRスタジオ/FTA
- 10:15～10:45 CORE
- 11:05～11:35 BODYPUMP
- 11:50～12:35 DANCE
- 12:45～13:15 BODYATTACK ↓軍手が必要です
- 13:30～14:00 暗闇サンドバッグ 【YUSUKE】
- 14:20～15:05 BODYPUMP
- 15:20～15:50 CORE
- 16:05～16:35 BODYBALANCE
- 16:50～17:20 GRIT CARDIO
- 17:35～18:05 BODYATTACK
- 18:15～18:45 CORE
- 19:05～19:50 BODYPUMP
- 20:05～21:05 BODYATTACK
- 21:15～21:45 GRIT STRENGTH

木(THU)

メインスタジオ
- 11:10～11:55 トランポリン45 【MISATO】
- 12:15～13:00 ★ UNIVERSAL YOGA MARS (28 ℃) 【MISATO】
- ¥ 13:30～14:30 STEP＋ 要事前予約
- ¥ 14:45～15:30 エアロビクス＋ 要事前予約
- 16:00～19:00 フリーストレッチTIME ※ご自由にご活用ください。
- 19:15～19:45 Vib jump 【YUSUKE】
- ¥ 20:10～20:55 エアロビクス＋ 要事前予約
- ¥ 21:15～22:15 STEP＋ 要事前予約

VRスタジオ/FTA
- 10:10～11:55 BODYCOMBAT
- 11:10～11:40 DANCE
- 11:55～12:25 CORE
- 12:35～13:20 BODYPUMP
- 13:30～14:00 BODYCOMBAT
- 14:15～14:45 BODYATTACK
- 15:00～16:00 BODYPUMP
- 16:10～17:10 BODYCOMBAT
- 17:20～18:05 BODYATTACK
- 18:15～18:45 CORE
- 19:10～19:55 BODYCOMBAT
- 20:10～20:40 TRX 【YUSUKE】
- 21:05～21:35 CORE

金(FRI)

メインスタジオ
- 11:00～11:45 ZUMBA 【KANTA】
- 12:15～12:45 Vib jump 【KATSUMI】
- 13:00～13:30 ビギナーエクササイズ
- 15:00～18:00 フリーストレッチTIME ※ご自由にご活用ください。
- 18:15～18:35 ホットストレッチ
- 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)
- ★ 20:15～21:00 ピラティス (常温) 【KATSUMI】

VRスタジオ/FTA
- 10:10～11:55 BODYPUMP
- レッスンがない日はスタジオフリー利用OK
- ¥ 11:30～12:15 機能改善ピラティス ※要申込み 【MARIKO】
- 12:55～13:25 CORE
- 13:40～14:10 BODYATTACK
- 14:25～15:10 BODYCOMBAT
- 15:25～16:10 CORE
- 16:25～17:10 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)
- 19:05～19:35 ビギナーファンクショナル 【HITOSHI】
- 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

土(SAT)

メインスタジオ
- 11:00～11:45 ★ UNIVERSAL YOGA MARS (28℃) 【YUUKI】
- 12:50～13:20 HIIT＋ 【MUTSUMI】
- 13:45～14:45 BODYCOMBAT 【MUTSUMI】
- ★ 15:05～15:50 1/17 ヨガ【MANAMI】 1/24 ピラティス【HIROMI】 1/31 ヨガ 【HARUKA】 【各週レッスン】
- 16:15～17:00 ZUMBA 【RINA】

VRスタジオ/FTA
- 10:10～10:55 BODYBALANCE
- 11:10～11:40 CORE
- 12:00～12:30 TRX 【MUTSUMI】
- 12:45～13:30 BODYPUMP
- 13:45～14:45 BODYATTACK
- 15:10～15:55 CORE
- 16:45～17:15 GRIT CARDIO
- 17:30～18:30 BODYPUMP

日(SUN)

メインスタジオ
- ノースタッフデー (ジムエリア&ロッカーは利用可能)

VRスタジオ/FTA
- 10:05～10:50 CORE
- 11:00～12:00 BODYCOMBAT
- 12:10～12:55 BODYPUMP
- 13:05～13:50 BODYBALANCE
- 14:10～14:55 DANCE
- 15:05～15:50 BODYPUMP
- 16:00～16:30 CORE
- 16:45～17:15 GRIT STRENGTH
- 17:30～18:30 BODYCOMBAT

スタッフタイム 10：00 ～ 18：00

毎週日曜日は 終日スタッフデー

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】

■■■ 営業時間 ■■■
３６５日２４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 ■■
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。