

12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			【第1第3月曜日実施】 ¥ 10:30~11:15 初中級エアロ ※要申込み			10:10~10:55 ① CORE				10:10~11:55 ② BODYCOMBAT			10:10~11:55 ③ BODYPUMP		10:20~11:05 ④ BODYBALANCE	
12:00		11:00~11:30 かんたん筋トレ	【MAR】 【MISATO】	11:00~11:45 ★ UNIVERSAL YOGA MARS (28°C)		11:05~11:35 ① BODYPUMP	11:10~11:40 ★ UNIVERSAL YOGA MARS (28°C)	11:10~11:40 ② DANCE		11:00~11:45 ③ ZUMBA	11:00~11:45 ★ UNIVERSAL YOGA MARS (28°C)	11:20~11:50 ④ CORE		11:45~12:45 ⑤ CORE		
13:00		11:45~12:15 トランポリン30	【MISATO】	11:35~12:20 エンジョイダンス ※要申込み	【YUUKI】	11:20~11:50 ① CORE	【HITOSHI】		【MISATO】	11:55~12:25 かんたん筋トレ	【KANTA】	11:30~12:15 機能改善 ピラティス ※要申込み	【YUUKI】	12:00~12:30 ViPR		
14:00		12:30~13:00 トランポリン30	【MISATO】	★ 13:15~14:00 やさしいヨガ (36°C)	TRX	13:05~13:50 ① BODYCOMBAT	13:05~13:50 ② BODYATTACK	13:05~13:55 ③ ピラティス (常温) !軍手が必要です	【HITOSHI】	12:45~13:15 ① BODYATTACK	12:40~13:10 トランポリン30	12:35~13:20 ② BODYPUMP	12:30~13:00 ③ Jiggle jump	12:50~13:20 HIIT		
15:00		14:20~14:35 ポールリセット		【MISATO】	【YUUKI】	14:10~14:40 ① BODYCOMBAT	14:10~15:10 ② BODYPUMP	14:20~15:05 ③ BODYPUMP	【MARIKO】	13:30~14:00 暗闇サンドバッグ	13:30~14:00 ① BODYCOMBAT 要事前予約	13:30~14:30 STEP+ 要事前予約	13:20~13:50 ② BODYATTACK 要事前予約	13:45~14:45 ③ BODYCOMBAT	13:45~14:45 ④ BODYATTACK	
16:00		15:00~18:00 フリーストレッチ TIME		15:00~18:00 フリーストレッチ TIME		15:00~18:00 ① BODYCOMBAT	15:00~18:00 ② CORE	15:00~18:00 ③ BODYPUMP		15:00~15:45 ① BODYPUMP	15:00~18:00 ② CORE	15:05~15:50 リセットヨガ (32°C)	15:10~15:55 ④ CORE	15:15~15:45 ⑤ BODYBALANCE		
17:00		※ご自由にご活用ください。		17:00~17:45 ① DANCE		16:00~16:30 ① CORE	16:05~16:35 ① BODYBALANCE	16:50~17:20 ① GRIT CARDIO	16:45~17:15 ① BODYBALANCE	16:00~17:00 ① BODYCOMBAT	16:00~17:00 ② CORE	16:15~17:00 ③ ZUMBA	16:45~17:15 ④ GRIT STRENGTH	16:00~16:30 ⑤ CORE		
18:00		18:00~18:30 ① BODYATTACK		18:20~18:40 筋膜リリース		18:15~18:45 ① BODYATTACK	18:15~18:45 ② BODYATTACK	18:15~18:45 ③ GRIT STRENGTH	18:00~18:30 ① BODYPUMP	18:15~18:45 ② CORE	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)	18:00~18:50 ③ BODYATTACK	18:00~18:50 ④ BODYPUMP	16:45~17:15 ⑤ GRIT CARDIO		
19:00		19:00~19:45 ① ZUMBA	19:00~19:30 ① EARTH	★ 19:00~19:45 ★ UNIVERSAL YOGA MARS (32°C)	【MISATO】	19:05~19:50 ① CORE	★ 19:00~19:45 ヨガ (32°C)	19:05~19:50 ② BODYPUMP	19:05~19:45 ③ BODYATTACK	19:10~19:55 ④ BODYCOMBAT	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)	19:05~19:35 ビギナー ファンクショナル	19:00~19:50 ⑤ BODYCOMBAT	19:05~19:35 ビギナー ファンクショナル	19:00~19:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	
20:00		【KANTA】	20:05~20:50 ① BODYCOMBAT	20:00~20:45 ① BODYPUMP	20:00~20:30 ① BODYCOMBAT	20:00~20:45 ② BODYCOMBAT	20:05~21:05 ③ BODYCOMBAT	20:05~21:05 ④ BODYATTACK	20:05~20:55 エアロピクス+ 要事前予約	20:10~20:40 ① TRX	20:00~20:50 ② BODYCOMBAT	★ 20:15~20:45 ピラティス (常温)	20:00~20:50 ③ BODYCOMBAT	20:00~20:50 ④ BODYCOMBAT	17:30~18:30 ⑤ BODYATTACK	
21:00		【HITOSHI】	20:45~21:15 ① BODYCOMBAT	21:05~21:35 ① BODYATTACK	20:45~21:15 ① BODYCOMBAT	21:05~21:35 ② GRIT ATHLETIC	【YUUKI】	21:15~21:45 ③ GRIT STRENGTH	21:15~22:15 STEP+ 要事前予約	【YUSUKE】	21:05~21:35 ④ CORE	21:05~21:35 ⑤ GRIT CARDIO	21:15~21:45 ⑥ GRIT CARDIO	21:15~21:45 ⑦ GRIT CARDIO	21:30~22:30 ⑧ BODYATTACK	
22:00																

ジムエリア&ロッカーは利用可能

毎週日曜日は終日ノースタッフデー

■ ■ ■ 営業時間 ■ ■ ■
3 6 5 日 2 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。