



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	11:00~11:30 かんたん筋トレ	【第1第3月曜日実施】 10:30~11:15 初中級エアロ ※要申込み	11:00~11:45★ 【MAR】 【MISATO】	11:00~11:45★ UNIVERSAL YOGA MARS (28°C)	10:10~10:55 10:15~10:45 LES MILLS BODYATTACK	10:05~10:50 LES MILLS CORE	10:05~10:50 LES MILLS BODYCOMBAT	10:10~10:55 LES MILLS BODYPUMP	10:00	10:10~10:55 LES MILLS BODYBALANCE	10:10~10:55 LES MILLS CORE	10:05~10:50 LES MILLS CORE	10:05~10:50 LES MILLS CORE	10:05~10:50 LES MILLS CORE	
12:00	11:45~12:15 ホットストレッチ	11:35~12:20 エンジョイダンス ※要申込み	【YUUKI】	【MUTSUMI】	11:20~11:50 LES MILLS CORE	11:10~11:55 ビギナー エクササイズ	11:10~11:55 トランポリン45	11:00~11:30 LES MILLS DANCE	11:00~11:45 ZUMBA®	11:00~11:45★ UNIVERSAL YOGA MARS (28°C)	11:10~11:40 LES MILLS CORE	11:10~11:40 LES MILLS CORE	11:00~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT	11:00~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT	
13:00	【MISATO】	12:30~13:00 トランポリン30	【MAR】	【YUSUKE】	12:05~12:50 バーベル ワークアウト45	12:00~12:45 LES MILLS BODYBALANCE	12:15~12:45 LesMills BODYCOMBAT	12:15~13:00★ UNIVERSAL YOGA EARTH (常温)	12:15~12:45 JIB JUMP	11:30~12:15 機能改善 ピラティス ※要申込み	【YUUKI】	12:00~12:30 TRX	12:00~12:30 TRX	12:10~12:55 LES MILLS BODYPUMP	12:10~12:55 LES MILLS BODYPUMP
14:00	★ 13:15~14:00 やさしいヨガ (36°C)	13:15~13:45 TRX	【MISATO】	【YUSUKE】	13:10~13:55 LES MILLS BODYCOMBAT	13:05~13:50 LES MILLS BODYATTACK	★ 13:10~13:55 ピラティス (常温)	13:30~14:00 暗闇サンドバッグ	13:30~14:00 STEP+ 要事前予約	13:00~13:30 ビギナー エクササイズ	12:50~13:20 HIIT+	12:50~13:20 HIIT+	13:05~13:50 LES MILLS BODYBALANCE	13:05~13:50 LES MILLS BODYBALANCE	
15:00	【MIHO】	14:15~14:30 ポールリセット	【YUSUKE】	14:10~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT	14:55~15:25 LES MILLS GRIT CARDIO	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 LES MILLS BODYCOMBAT	15:00~18:00 LES MILLS CORE	15:00~18:00 LES MILLS BODYCOMBAT	15:00~18:00 LES MILLS CORE	15:00~18:00 LES MILLS CORE	15:05~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT	15:05~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT	
16:00	16:00~16:30 フリーストレッチ TIME	15:40~16:25 LES MILLS BODYBALANCE	15:00~18:00 フリーストレッチ TIME	16:00~16:30 LES MILLS CORE	15:20~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT	15:20~15:50 LES MILLS CORE	15:20~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT	15:20~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT	15:20~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT	15:20~16:10 LES MILLS BODYCOMBAT	15:25~16:10 LES MILLS BODYCOMBAT	15:25~16:10 LES MILLS BODYCOMBAT	15:10~15:55 LES MILLS CORE	15:10~15:55 LES MILLS CORE	
17:00	※ご自由にご活用ください。	17:00~17:45 LES MILLS DANCE	※ご自由にご活用ください。	17:00~17:45 LES MILLS BODYBALANCE	16:45~17:15 LES MILLS BODYBALANCE	16:05~16:35 LES MILLS BODYBALANCE	16:50~17:20 LES MILLS GRIT CARDIO	17:35~18:05 LES MILLS BODYATTACK	16:00~18:00 フリーストレッチ TIME	16:10~17:10 LES MILLS BODYCOMBAT	16:25~17:10 LES MILLS BODYPUMP	16:25~17:10 ZUMBA®	16:45~17:15 LES MILLS GRIT CARDIO	16:45~17:15 LES MILLS GRIT STRENGTH	
18:00	18:00~18:30 LES MILLS BODYATTACK	18:20~18:40 ホットストレッチ	18:00~18:30 LES MILLS BODYATTACK	18:15~18:45 LES MILLS BODYATTACK	18:30~18:50 筋膜リリース	18:25~18:40 ポールリセット	18:15~18:45 LES MILLS CORE	18:15~18:45 LES MILLS BODYATTACK	18:15~18:45 LES MILLS CORE	18:15~18:45 LES MILLS 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 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)	18:00~18:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	18:00~18:00 LES MILLS BODYCOMBAT	18:00~18:00 LES MILLS BODYCOMBAT
19:00	19:00~19:45 ZUMBA®	19:00~19:30★ UNIVERSAL YOGA EARTH	19:00~19:45★ UNIVERSAL YOGA MARS (32°C)	19:05~19:50 LES MILLS CORE	★ 19:00~19:45 ヨガ (32°C)	19:05~19:50 LES MILLS BODYPUMP	19:00~19:30 JIB JUMP	19:00~19:30 YUSUKE	19:00~19:30 LES MILLS BODYCOMBAT	19:00~19:30 LES MILLS BODYCOMBAT	19:05~19:35 ビギナー ファンクショナル	19:05~19:35 ビギナー ファンクショナル	19:00~19:30 LES MILLS GRIT CARDIO	19:00~19:30 LES MILLS GRIT CARDIO	
20:00	【KANTA】	【MISATO】	20:05~20:45 LES MILLS BODYPUMP	20:00~20:45 トランポリン45	20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT	20:05~21:05 LES MILLS BODYCOMBAT	20:05~21:05 LES MILLS BODYATTACK	20:10~20:55 エアロビクス+ 要事前予約	19:50~20:20 TRX	19:50~20:20 TRX	20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	20:45~21:15 LES MILLS CORE	20:45~21:15 LES MILLS CORE	
21:00	【HITOSHI】	【MISATO】	21:00~21:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC	【YUSUKE】	21:00~21:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC	21:15~22:15 STEP+ 要事前予約	21:15~22:15 YUSUKE	21:15~22:15 STEP+ 要事前予約	【KATSUMI】	21:15~21:45 LES MILLS GRIT CARDIO	21:15~21:45 LES MILLS GRIT CARDIO	21:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	21:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	21:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	
22:00															

ジムエリア&ロッカーは利用可能

ノースタッフデー

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 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 ■ ■

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。

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】