



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。

10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、シーツでご参加ください。
- ・VRスタジオのレッスンの無い時間はストレッチャ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 |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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】 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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。 | | | | | | | | | | | | | | |
| ■ ■ ■ 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 ■ ■ | | | | | | | | | | | | | | |

(ジムエリア&ロッカーは利用可能)

ノースタッフデー

10:30~11:30
LES MILLS BODYCOMBAT

11:45~12:45
LES MILLS BODYPUMP

13:00~13:45
LES MILLS BODYATTACK

14:10~14:55
LES MILLS DANCE

15:15~15:45
LES MILLS BODYBALANCE

16:00~16:30
LES MILLS CORE

16:45~17:15
LES MILLS GRIT CARDIO

17:30~18:30
LES MILLS BODYATTACK

18:00~18:30
LES MILLS BODYATTACK

18:45~19:00
LES MILLS BODYATTACK

19:15~19:30
LES MILLS BODYCOMBAT

19:45~20:00
LES MILLS BODYATTACK

20:15~20:45
LES MILLS BODYATTACK

21:00~21:30
LES MILLS BODYATTACK

21:45~22:15
LES MILLS BODYCOMBAT

LES MILLS BODYATTACK

10月10日 (金)

(通常営業日)

| 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 11:00 | | |
| | | 10:15~10:45  BODYPUMP | |
| 11:00 | 11:00~11:45  ZUMBA | 【第2第4金曜日実施】 ※第1第3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 | 体組成計 |
| 12:00 | 【KANTA】  | 【MARIKO】 | 測定 |
| | 12:10~12:40 かんたんエアロ | | 隨時 |
| 13:00 | 【KATSUMI】  | 12:55~13:25  BODYATTACK | 受付中… |
| 14:00 | 13:00~13:30 ストレッチ | 13:40~14:10 ビギナーエクササイズ | 気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪ |
| | 【KATSUMI】 | 14:25~15:10  BODYCOMBAT | |
| 15:00 | 15:00~18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。 | | |
| 16:00 | | 15:25~16:10  CORE |  |
| 17:00 | | 16:25~17:10  BODYPUMP | 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 | 18:15~18:35 ストレッチ | 18:00~18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4歳~小学2年生) | |
| 19:00 | 19:00~19:50 HIPHOP DANCE スクール (小学3年生~6年生) | (詳細は別紙参照) 19:05~19:35 ビギナーファンクショナル | |
| 20:00 | (詳細は別紙参照) ★ 20:15~20:45 ピラティス (専用) | 【HITOSHI】 20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) | |
| 21:00 | 【KATSUMI】 | (詳細は別紙参照) | |
| |  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 | | |

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 | 10:30～11:30  LesMills BODYCOMBAT 45+テック15 | ¥ 10:30～11:15 初中級エアロ ※要申込み | |
| | | 【MAR】 | |
| 12:00 | 11:50～12:35  ビギナー エクササイズ | ¥ 11:35～12:20 エンジョイダンス ※要申込み | |
| | | 【MAR】 | |
| 13:00 | 12:55～13:40 トランポリン45 | 12:45～13:45  LesMills BODYPUMP | |
| | | | |
| 14:00 | ★ 14:00～14:45 ピラティス (常温) | 13:55～14:40  LesMills BODYCOMBAT | |
| | | | |
| 15:00 | 【HIROMI】 | 15:00～15:45  LesMills BODYATTACK | |
| | | | |
| 16:00 | 16:00～16:45  ZUMBA | 16:00～16:30  LesMills GRIT CARDIO | 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】 | 17:00～17:45  LesMills CORE | 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 [¥] となります。 ※詳細は別紙掲示をご確認ください。 |
| | | | |
| 18:00 | 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 | | |
|  | | | |

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♪

10月20日（月）

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 | | | <p>体組成計 測定 隨時 受付中…</p> <p>気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪</p> |
| 11:00 | | ¥ 10:30～11:15 初中級エアロ ※要申込み 【MAR】 | |
| 12:00 | | ¥ 11:35～12:20 エンジョイダンス ※要申込み 【MAR】 | |
| 13:00 | | 12:35～13:35  | |
| 14:00 | | 13:50～14:35  | |
| 15:00 | | 13:50～14:35  | |
| 16:00 | | | |
| 17:00 | | 17:00～17:45  | |
| 18:00 | | 18:05～18:50  | |
| 19:00 | | 19:05～19:50  | |
| 20:00 | | | |
|  | <p>このマークはヴァーチャルレッスンとなります。</p> | | |
| | <p>スタッフタイム 11:00～15:00/17:00～20:00</p> | | |