

**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	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】 ① 10:30~11:15 初中級エアロ ※要申込み		10:10~10:55 ① <b>LES MILLS BODYATTACK</b>		10:10~11:55 ① <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>		10:15~10:45 ① <b>LES MILLS CORE</b>		10:15~10:45 ① <b>LES MILLS BODYPUMP</b>		10:20~11:05 ① <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>		
12:00		11:00~11:45 かんたん筋トレ	【MAR】 【第1第3月曜日実施】 ① 11:35~12:20 エンジョイダンス ※要申込み	11:00~11:20 骨盤調整EX	11:05~11:35 ① <b>LES MILLS GRIT CARDIO</b>	11:10~11:40 ① <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	11:10~11:45 ① <b>ZUMBA</b>	11:20~11:50 ① <b>LES MILLS CORE</b>	11:25~11:55 ① <b>LES MILLS GRIT CARDIO</b>	11:30~12:00 ① <b>ViPR</b>	11:30~12:15 ① <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	11:30~12:00 ① <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	11:45~12:45 ① <b>LES MILLS BODYPUMP</b>		
13:00	【MISATO】	12:05~12:50 トランボリン45 練習15+メイン30	【MAR】	11:35~12:20 エンジョイダンス ※要申込み	12:00~12:45 ① <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	11:50~12:50 ① <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 45+テック15	11:50~12:35 ① <b>LES MILLS DANCE</b>	12:00~12:45 ① <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	12:45~13:15 ① <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	12:40~13:10 ① <b>LES MILLS GRIT CARDIO</b>	12:40~13:10 ① <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	12:40~13:10 ① <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	12:45~13:45 ① <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	13:00~13:45 ① <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	
14:00	【MISATO】	★ 13:15~14:00 ヨガ (32°C)	【MISATO】	13:10~13:55 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	★ 13:15~14:00 ピグナーエクササイズ	13:10~13:55 ① <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	13:10~13:55 ① <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	13:30~14:00 ① <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	13:30~14:30 ① <b>STEP+</b> 要事前予約	13:30~14:00 ① <b>LES MILLS DANCE</b>	13:30~14:00 ① <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	13:30~14:00 ① <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	13:45~14:45 ① <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	14:10~14:55 ① <b>LES MILLS DANCE</b>	
15:00	【MIHO】	14:20~14:35 ポールリセット		14:10~14:40 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	14:15~15:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	14:20~14:40 筋膜リリース	14:20~14:40 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	14:20~15:05 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	14:45~15:30 ① <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	14:45~15:30 ① <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	14:45~15:30 ① <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	14:45~15:30 ① <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	15:10~15:55 ① <b>LES MILLS CORE</b>		
16:00	15:00~18:00 フリーストレッチ TIME	※ご自由にご活用ください。		14:55~15:25 <b>LES MILLS GRIT CARDIO</b>	15:20~15:50 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	15:40~16:25 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	15:20~15:50 <b>LES MILLS CORE</b>	16:00~16:30 <b>LES MILLS CORE</b>	16:05~16:35 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	16:30~16:55 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	16:30~16:55 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	16:30~16:55 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	16:45~17:15 ① <b>LES MILLS GRIT CARDIO</b>	16:45~17:15 ① <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	
17:00		17:00~17:45 <b>LES MILLS DANCE</b>		17:00~17:45 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	17:30~18:00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	18:00~18:30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	18:20~18:40 筋膜リリース	18:15~18:45 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	18:25~18:40 ポールリセット	18:15~18:45 <b>LES MILLS GRIT ATHLETIC</b>	18:15~18:45 <b>LES MILLS CORE</b>	18:15~18:35 ① <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	18:15~18:35 ① <b>HIPHOP DANCE スクール</b> (満4歳~小学2年生) ※要申込み (詳細は別紙参照)		
18:00		18:20~18:40 筋膜リリース		19:00~19:45 <b>ZUMBA</b>	19:00~19:45 暗闇サンドバッグ	19:00~19:45 姿勢改善 ~筋トレ&ストレッチ~	19:05~19:50 <b>LES MILLS CORE</b>	19:05~19:50 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	19:05~19:50 ① <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	19:10~19:55 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	19:10~19:55 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	19:05~19:35 ① <b>ZUMBA</b>	19:05~19:35 ① <b>ZUMBA</b>	19:05~19:35 ① <b>ZUMBA</b>	
19:00	【KANTA】	20:05~20:50 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	20:05~20:45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	20:05~20:50 トランボリン45	20:05~20:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	20:05~20:50 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	20:05~20:50 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	20:05~21:05 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	20:10~20:55 ① <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	20:15~20:45 <b>TRX</b>	20:15~20:45 ① <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	20:15~20:45 ① <b>HIPHOP DANCE スクール</b> (小学3年生~6年生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	20:15~20:45 ① <b>HIPHOP DANCE スクール</b> (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	20:00~20:50 ① <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	20:00~20:50 ① <b>LES MILLS BODYATTACK</b>
20:00	【HARUKA】	20:05~20:50 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	20:05~20:45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	20:05~20:50 トランボリン45	20:05~20:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	20:05~20:50 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	20:05~20:50 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	20:05~21:05 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	20:10~20:55 ① <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	20:15~20:45 ① <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	20:15~20:45 ① <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	20:15~20:45 ① <b>HIPHOP DANCE スクール</b> (小学3年生~6年生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	20:00~20:50 ① <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	20:00~20:50 ① <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	20:00~20:50 ① <b>LES MILLS BODYATTACK</b>
21:00	【HITOSHI】	21:05~21:35 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>			21:05~21:35 <b>LES MILLS GRIT ATHLETIC</b>		21:05~21:35 <b>LES MILLS CORE</b>	21:15~21:45 <b>LES MILLS GRIT CARDIO</b>	21:15~22:15 ① <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	21:05~21:35 <b>LES MILLS CORE</b>	21:15~21:45 <b>LES MILLS GRIT STRENGTH</b>	21:15~21:45 <b>LES MILLS GRIT STRENGTH</b>	21:15~21:45 <b>LES MILLS GRIT STRENGTH</b>	21:15~21:45 <b>LES MILLS GRIT STRENGTH</b>	21:15~21:45 <b>LES MILLS GRIT STRENGTH</b>
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】															
■ ■ ■ 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。															

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

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。

# 10月10日 (金)

## (通常営業日)

実施場所						
10:00	メインスタジオ	VR/FTAスタジオ	カウンセリングルーム			
<b>受付開始 11:00</b>						
10:00		10:15~10:45  <b>BODYPUMP</b>				
11:00	11:00~11:45  <b>ZUMBA</b>	【第2第4金曜日実施】 ※第1第3はスタジオフリー利用OK				
12:00	【KANTA】	¥ 11:30~12:15 機能改善 ピラティス ※要申込み	体組成計			
12:00	12:10~12:40 かんたんエアロ	【MARIKO】	測定			
13:00	【KATSUMI】		隨時			
13:00	13:00~13:30 ストレッチ	12:55~13:25  <b>BODYATTACK</b>	受付中…			
14:00	【KATSUMI】	¥ 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♪			
14:00		14:25~15:10  <b>BODYCOMBAT</b>				
15:00	15:00~18:00 フリーストレッチ TIME					
15:00	※ご自由にご活用ください。					
16:00	15:25~16:10  <b>CORE</b>					
16:00	16:25~17:10  <b>BODYPUMP</b>					
17:00	18:00~18:50 <b>HIPHOP DANCE</b> スクール (満4歳~小学2年生)					
17:00	(詳細は別紙参照)					
18:00	18:15~18:35 ストレッチ					
18:00	19:00~19:50 <b>HIPHOP DANCE</b> スクール (小学3年生~6年生)					
18:00	(詳細は別紙参照)					
19:00	19:05~19:35 ビギナーファンクショナル					
19:00	【HITOSHI】					
20:00	20:00~20:50 <b>HIPHOP DANCE</b> スクール (中高生)					
20:00	(詳細は別紙参照)					
20:00	★ 20:15~20:45 ピラティス (専用)					
21:00	【KATSUMI】					
21:00	(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。						
<b>スタッフタイム 11:00~15:00/17:00~20:00</b>						

## 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
<b>営業開始 10:00</b>		
10:00		
11:00	 10:30～11:30 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> 45+テック15	 10:30～11:15 初中級エアロ <small>※要申込み</small>
	【HITOSHI】	【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 <small>※要申込み</small>
	【MISATO】	【MAR】
13:00	12:55～13:40  トランポリン45	12:45～13:45   <b>LesMills BODYPUMP</b>
	【MISATO】	
14:00	★ 14:00～14:45 ピラティス (常温)	13:55～14:40   <b>LesMills BODYCOMBAT</b>
15:00	【HIROMI】	15:00～15:45   <b>LesMills BODYATTACK</b>
16:00	16:00～16:45   <b>ZUMBA</b>	16:00～16:30   <b>LesMills GRIT CARDIO</b>
17:00	【KANTA】	17:00～17:45   <b>LesMills CORE</b>
18:00	◉マークはヴァーチャルレッスン	
 <b>POINT!</b>	★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	
	スタッフトIME【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♪

 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。

 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。

# 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			<b>体組成計</b> <b>測定</b> <b>隨時</b> <b>受付中…</b>  <b>気軽にフロントスタッフまで</b> <b>お声かけください♪</b>	
11:00	¥ 10:30~11:15 初中級エアロ ※要申込み	10:25~11:20 		
12:00	¥ 11:35~12:20 エンジョイダンス ※要申込み	11:30~12:15 		
13:00	【MAR】	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				
	 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 11:00~15:00/17:00~20:00</b>			

# スタジオプログラムの内容のご紹介

クラス名	時間	対象者	プログラムの内容のご紹介	クラス名	時間	対象者	プログラムの内容のご紹介
<b>«レズミルズ シリーズ»</b>				<b>«ホットヨガ シリーズ»</b>			
BODY PUMP (VR)	30-60分	初中級	バーベルを使用し音楽に合わせて低負荷高回数のウエイトトレーニングを行うクラス。	ヨガ	45-60分	初中級者	45-60分間の本格的なヨガのクラス。ヨガに少し慣れてきた方にオススメ。
BODY COMBAT	30-60分	初中級	格闘技の動きをベースにした有酸素運動。ZUMBAのように1曲1曲動きが変わります。	リセットヨガ	45分	初級者	インドのハタヨガ・セラピーヨガをベースに筋肉や関節など細かい部分にもフォーカスし自分自身と向き合います。
BODY BALANCE (VR)	45分	初中級	太極拳、ヨガ、ピラティスの動きをベースに呼吸法を取り入れ心と体の調和を図るプログラム。				
テクニッククラス	15分	全ての方	実施するプログラムの動きの説明、練習を行なうクラスです。※テックと表記されています。				
<b>«エアロビクス・格闘技系 シリーズ»</b>				<b>«筋コンディショニング系»</b>			
暗闇サンドバッグ	30分	全ての方	ストレス発散、脂肪燃焼したい方におススメです。サンドバッグを使った本格格闘技レッスン。	ピラティス	45分	初級者	胸式呼吸を用いて、身体の深層筋を刺激していくプログラム。
FIRST FIGHT	45分	全ての方	格闘技の動きをエクササイズに取り入れた脂肪燃焼プログラム。	バーベルワークアウト	45分	全ての方	バーベルを使った筋トレプログラム。一人での筋トレが続かない方にオススメ。
かんたんエアロ	45分	全ての方	有酸素と自重トレーニングを組み合わせたプログラム。体力UP、シェイプアップしたい方におススメです。	ビギナーエクササイズ	45分	全ての方	自重を使い全身の筋力アップ。合わせてストレッチも行い柔軟性向上。
STEP	45分	全ての方	ステップ台を使ったステップ運動。脂肪燃焼、足腰強化をしたい方にオススメです。	HIIT	30分	全ての方	自重のトレーニングで身体を引き締める。短時間で最大の効果が得られます。
<b>«ファンクショナルトレーニング»</b>				かんたん筋トレ	30-45分	初級者	道具を使わない簡単なエクササイズ。初心者の方にオススメ。
TRXサスペンション	30分	初級者	TRXサスペンションを使ったレッスン。動きの改善を目的としたクラス。	トランポリン	30-45分	中上級者	トランポリンを使って効率的に燃焼エクササイズ。中級、上級向け。
ViPR	30分	初級者	ヴァイパーというファンクショナルツールを使い、様々な体力要素を向上させていくレッスン。	アンジージャンプ	30分-45分	全ての方	初めてトランポリンをする方にオススメ。音に合わせて楽しくジャンプ
ビギナーファンクショナル	30分	初中級者	ファンクショナルツールを使ってトレーニング。初心者、中級者にオススメ。	<b>«コンディショニング・調整系»</b>			
				骨盤調整エクササイズ	20分	全ての方	骨盤周辺の筋肉を整え、骨盤の歪みを整えていくプログラム。
<b>«ダンス系»</b>				ポールリセット	15分	全ての方	通常ストレッチではほぐせない体の中心部にある体幹を緩め姿勢改善を目的としたプログラム。
ZUMBA®	45分	全ての方	シンプルなフトパターンで楽しめるラテンエクササイズのレッスン。音楽が好きな方におススメのクラス。	筋膜リリース	20分	全ての方	専用のツールを使い筋膜をほぐし、姿勢を整えリラクシングの流れや血流を向上させていくプログラム。
<b>«ライブスタジオ ライティングについて»</b>				<b>«LESMILLS ヴァーチャルレッスン»</b>			
一部のレッスンプログラムにて特殊な照明器具を作動し、ライブ会場のような空間を演出します。 流行りの暗闇フィットネスを体感しよう。					<b>BODYCOMBAT, BODYPUMP, BODYBALANCE, SHBAM, CORE GRIT, BODYATTACK, BARRE</b>		
					5種類のカテゴリーを映像を見ながら自分のペースで行なうヴァーチャルレッスン。		

※レッスン参加について

・レッスンの途中入退場は原則ご遠慮いただいております。(トイレや体調不良等のやむを得ない場合は除く)

・他のお客様のご迷惑になる行為はご遠慮ください。

※ホットスタジオのプログラム参加について※

・安全にレッスンへご参加いただく為、レッスン時は水1ℓ以上をお持ち頂き十分な水分補給を行いましょう。

・ヨガマット(ストレッチマット)はご自身で準備ご持参ください。

・レッスン時はバスタオル・フェイスタオルをご持参ください。